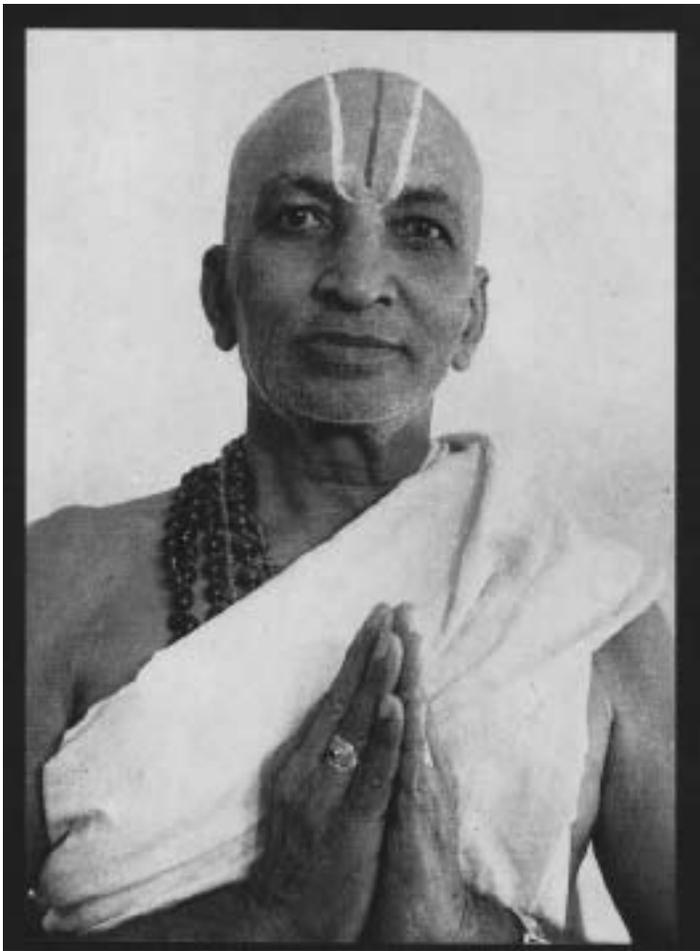


METODOS DE ENSEÑANZA DEL

hatha yoga



*Un buen profesor sabe
adaptar el yoga a la gente,
y no intenta adaptar
la gente al yoga.*

Krishnamacharya



EL SALUDO AL SOL, सूर्या नमस्कार

El Yoga y los Ejercicios Dinámicos, como el Saludo al Sol, Suryanamaskar y el Saludo a la Luna, Chandra Namaskar, nos enseñan la mejor forma de abrir las innumerables puertas que tenemos en nuestro cuerpo y el modo de mantenerlas en armonioso movimiento. ¿Qué sucedería si una puerta no se abriese durante mucho tiempo? Todo lo que se estanca sufre una involución. Todo aquello que se mueve fluyendo continuamente en armonía se mantiene flexible y vivo.

BENEFICIOS DEL SALUDO AL SOL:

Tonifica, estimula y rejuvenece todos los músculos y nervios del cuerpo, estirándolos vigorosamente y revitalizándolos. Su práctica dota de flexibilidad a las articulaciones de las piernas y favorece el riego sanguíneo. Aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo tonificando todos los órganos internos. Elimina la tensión, induciendo la calma y la relajación.

El Saludo al Sol es una excelente preparación para comenzar con la sesión de asanas, puesto que calienta y flexibiliza a todo el cuerpo. No es un asana, es una serie de movimientos continuados que se sincronizan con la respiración y con la completa atención de la mente. Surya Namaskar ejercita todos los músculos y le da flexibilidad a la columna vertebral. Por otro lado si se ejecuta con la actitud adecuada ayuda a crear una atmósfera mental sáttvica o pura, centrando la mente en el presente.

Historia del Surya Namaskar

Desde mediados del siglo XX en los libros de yoga se pueden encontrar numerosas afirmaciones acerca de que esta secuencia yóguica tiene un origen muy antiguo, incluso védico. Sin embargo, ha sido imposible encontrar alguna referencia en los antiguos textos de yoga (como el Gheranda samhita o el Yoga pradipika).

En general se acepta que es una secuencia de posturas que ha existido desde tiempos muy antiguos, probablemente desde los tiempos védicos hace más de 2500 años. Otros consideran que esta secuencia de posturas yóguicas es una invención del siglo XX, del político hindú Bala Sahib. Según algunas fuentes aseguran que la inventó en 1929, basado en el vyaya (la práctica de los luchadores profesionales, para desarrollar masa muscular y flexibilidad). Fue publicado en un libro en Londres

Por miles de años los hindús han reverenciado al sol, el cual uno de sus nombres es Surya, lo honran como el corazón físico y espiritual del cosmos y el creador de la vida misma.

donde se inicia a popularizarse. Después del final de la Segunda Guerra Mundial, la secuencia se difundió a EE. UU. y luego al resto de Occidente.

Simbolismo del Surya Namaskar

Es muy fácil que la práctica de ásana se transforme en una simple repeticiones de ejercicios físicos, dando como resultado una clase de gimnasia. Para evitar esto es importante recordar el significado del saludo al sol.

Para muchas culturas del mundo la luz es simbolo de sabiduría, conciencia, y pureza. Así igualmente en la india el sol simboliza la integración de todas las almas.

En textos antiguos de la India (como el Shiva Samhita) se dice que el cuerpo humano es un microcosmos que contiene los mismos elementos del macrocosmos, de esta forma contenemos montañas, ríos, océanos, animales, y demás seres, al igual que el sol y la luna. La luna es asociada con el cerebro, o la mente, el cual no tiene luz propia, si no que es un reflejo del espíritu, o el alma, que está representado por el sol, el cual se suele localizar en el área del corazón.

Requisitos y precauciones

El s rya namask ra es una práctica fácil y pacífica. Esto la hace practicable para personas de todas las edades y niveles. Sin embargo, algunos profesores de yoga recomiendan practicarlo varias horas después de comer, no practicarlo demasiado tiempo, y descansar adecuadamente luego de la secuencia. Generalmente los practicantes descansan en shavasana (la postura del cadáver) mientras permiten que su respiración y pulso vuelvan a la normalidad.

Como sucede con cualquier ejercicio el máximo beneficio se obtiene practicando de manera periódica y no practicando de una forma excesiva en una sola ocasión.

Para más información sobre el Surya Namaskar:
<http://www.yogajournal.com/practice/928>

Esta secuencia es en esencia un humilde acto de adoración hacia la luz y pureza del alma, es esencial practicar el saludo al sol con una actitud de devoción y con su atención hacia adentro en dirección del corazón. Has de cada movimiento una plegaria en movimiento.

Richard Roosen

SECUENCIA Y POSICIONES

1) TADASANA o SAMASTHITI (Posición de montaña).

Sitúate en pie, con los pies juntos, mirando al este, las manos unidas en actitud de respeto en el centro de tu pecho, mientras realizas una profunda espiración. La posición de las manos se la llama Anjali mudra y es simbolo de humildad y respeto.



2) URVDHA HASTASANA (montaña extendida).

Toma conciencia de tu cuerpo, relajándote al máximo, mientras inspiras, para lentamente, rotar los brazos para afuera e ir elevándolos hasta que estén encima de la cabeza.



3) UTTANASANA (flexión anterior de pie).

Lentamente ve bajando hacia el suelo con los brazos estirados mientras espiras, llevando el tronco y la cabeza hacia las rodillas, sin flexionar las piernas hasta apoyar las palmas de las manos a la altura de los pies.



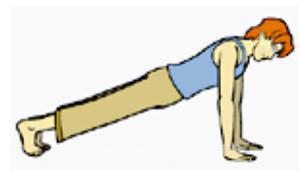
4) LUNGE (este es el nombre tradicional en inglés).

Ahora, sin mover las manos, inspiras, haz retroceder la pierna derecha manteniendo la rodilla extendida. Es recomendable dejar la rodilla (de adelante) por encima del tobillo.



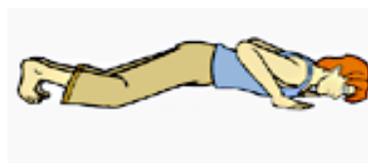
5) TABLA - PLANK (aveces llamada PLACHA)

Retén el aliento, haz retroceder la pierna izquierda para que tu cuerpo quede suspendido en línea recta con el suelo, de la coronilla hasta el talón en un mismo eje, aguantandote sobre las manos y los dedos de los pies. Brazos deben de ser fuertes



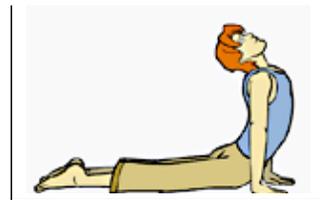
6) CHATURANGA DANDASANA o variaciones

Espirando todo el cuerpo desciende hasta colocarse a la altura de los codos. Los hombros deben de mantenerse también a la altura de los codos. Esta posición es intensa, así que opciones para facilitarla son hacerla con las rodillas en el suelo, o hacer la postura de ocho puntos (como sale en la imáen).



7) URDVHA MUKHA SVANASANA (perro mirando hacia arriba).

Mientras inspiras, impúlsate hacia delante, deslizando el pecho cerca del suelo. Seguidamente, flexiona tu cabeza y tu espalda hacia atrás, los muslos se separan y no tocan el suelo. Variaciones importante de recordar son Bjujansasana (cobra) y la esfinge, en ambas los musculos se quedan en el suelo y los codos flexionados.



8) ADHO MUKHA SVANASANA (perro mirando hacia abajo)

Eleva los glúteos hacia arriba hasta formar con tu cuerpo un triángulo firme como una pirámide, mientras espiras. Para ello, apoya las plantas de los pies en el suelo y queda mirando hacia atrás, metiendo la cabeza lo que puedas entre los brazos. Aca puedes quedar de 3 a 5 respiraciones.



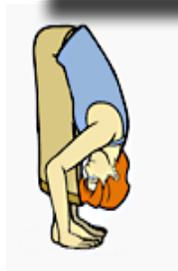
9) LUNGE

Proyecta tu pierna derecha hacia delante, realizando una profunda inspiración. Coloca el pie derecho entre las manos manteniendo la pierna izquierda estirada. Mantén el tronco extendido. Colocar solo la punta de los dedos puede ayudarte en esta posición



10) UTTANASANA

Ahora, espirando, trae tu pierna izquierda hasta juntar ambos pies a la altura de tus manos. Si es posible mantiene ambas piernas juntas.



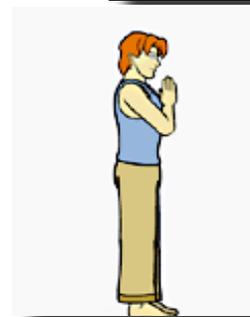
11) URDVHA HASTASANA

Ve elevando todo el cuerpo hacia arriba, mientras inspiras. Sube los brazos bien estirados y, al llegar en línea con la cabeza, flexiona la columna, echándote hacia atrás y basculando un poco hacia delante las rodillas, con las piernas estiradas.



12) TADASANA

Regresa tu cuerpo a la vertical. Baja lentamente los brazos para recoger tus manos juntas con infinita calma de nuevo en el pecho con el Anjali Mudra.



Recomendaciones importantes de tomar en cuenta para enseñar el SALUDO AL SOL

1. Recordar que no necesariamente es saludo al sol es una práctica que pueden practicar personas que son completamente principiantes y que nunca han realizado yoga.
2. Para llegar a practicar toda la secuencia del saludo al sol puede ser que sea necesario un período de adaptación con posturas más simples y de menor intensidad practicadas en un ritmo más lento.
3. Enseñar primero los movimientos y una vez que los movimientos ya se han asimilado comenzar a incluir la respiración poco a poco. En un inicio se puede quedar varias respiraciones en cada posición y progresivamente aumentar el ritmo de los movimientos. El ritmo de la respiración puede ser variable.
4. Cuando se realicen variaciones de esta secuencia clásica es bueno tomar en cuenta que las variaciones tengan consistencia, y no modificar mucho la secuencia cada vez que se realice para no crear confusión en el practicante.
5. Pueden ser necesarias modificaciones a algunas de las posiciones como usar blocks en Lunge, recomendar flexionar las rodillas en Adhu Mukha Svanasana (para los menos flexibles) y enseñar cómo mover la pierna de Adhu Mukha hacia adelante hasta que el pie quede entre las manos.
6. Esta secuencia se recomienda practicarla en dirección al sol en las mañanas (al este), tradicionalmente practicada a la hora del amanecer. No es buena idea practicar por tiempo prolongado bajo el sol en horas en las que el sol tiene mucha intensidad.
7. Como sucede con cualquier ejercicio el máximo beneficio se obtiene practicando de manera periódica y no practicando de una forma excesiva en una sola ocasión.
8. Siempre es importante recordar que en la práctica de cualquier ásana así como en el saludo al sol deben de existir un balance entre dos principios fundamentales: atención y comodidad.
9. Si la persona tiene una muy buena condición física puede utilizar las variaciones del Ashtanga Vinyasa que contiene una secuencia más intensa que utiliza ciertos brincos para las transiciones entre las posturas.

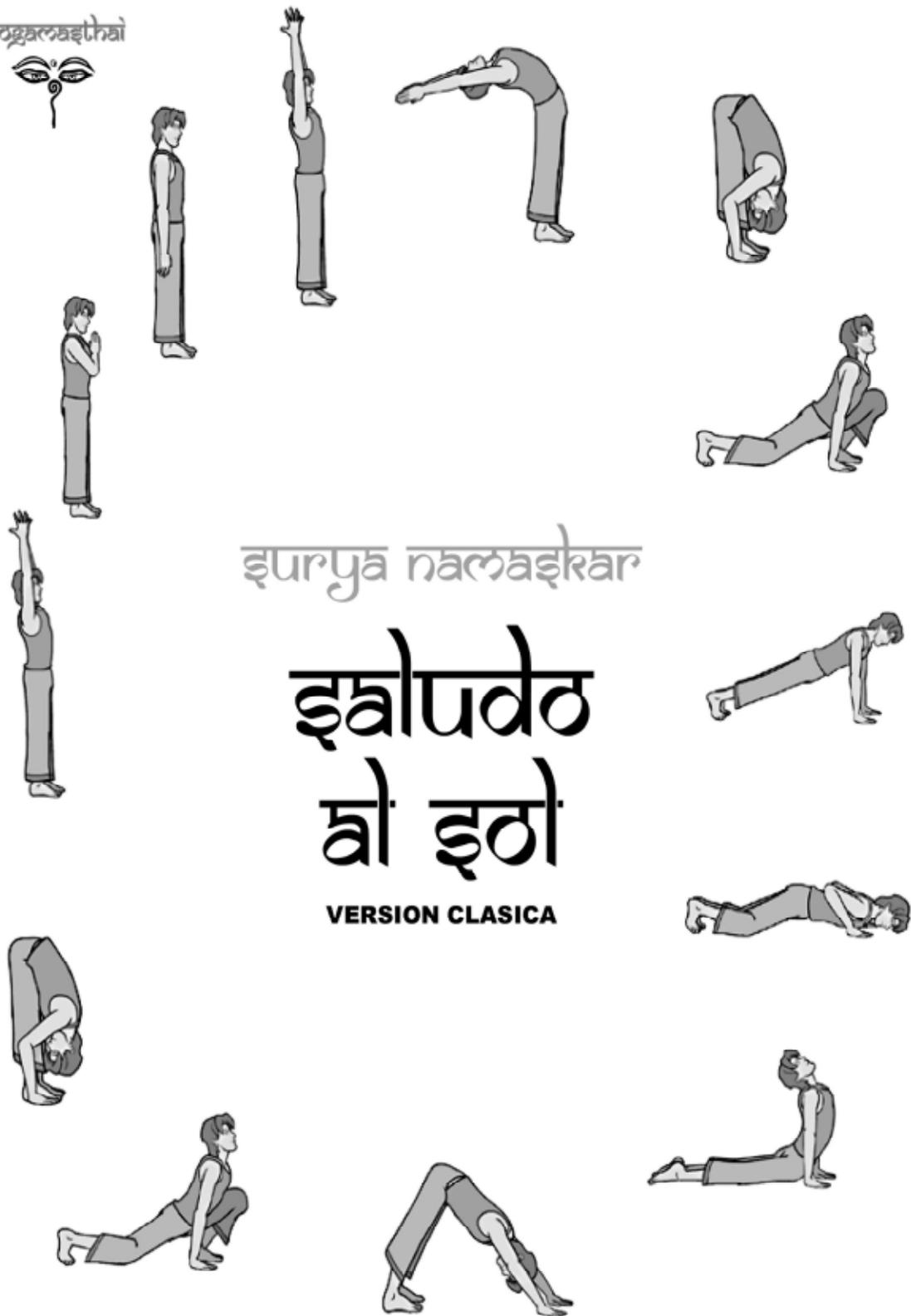
Existen dos momentos en los cuales los estudiantes regularmente tendrán mayor dificultad, al entrar en Chaturanga y al llevar una pierna hacia el frente desde Adho Mukha Svanasana, tome esto en cuenta para observar sus estudiantes y encontrar como facilitárselo.

Otros aspectos interesantes que podemos considerar a la hora de enseñar esta secuencia es las diferentes formas de aprender una secuencia de posturas según la utilización de los sentidos auditivo y visual. Podríamos jugar de la siguiente forma:

- 1) Solamente demostrar para que el estudiante la observe.
- 2) El estudiante sigue la instrucción verbal y demostración del profesor.
- 3) Solamente guiando verbalmente (el profesor no la hace).
- 4) Seguir al profesor sin instrucción verbal (solamente visual).
- 5) Instrucción verbal y el estudiante con los ojos cerrados.
- 6) El estudiante realiza el saludo al sol solo sin instrucción verbal ni demostración del profesor.



योगमस्थै



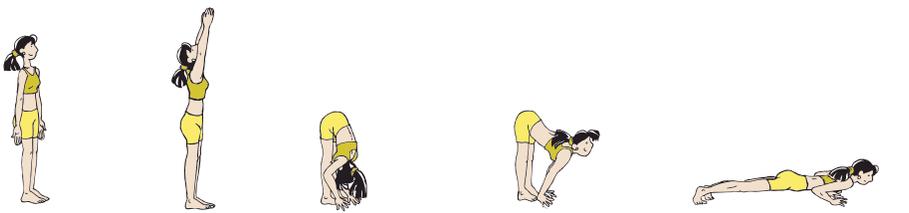
इपर्या नालाइकर

इषोपवेठ बो इठी

VERSION CLASICA

Diferentes variaciones del saludo al sol
VARIACION DEL ASHTANGA VINYASA
 popularizado por Sri Phatabhi Jois de Mysore, discípulo de Krishnamacharya

SALUDO AL SOL A

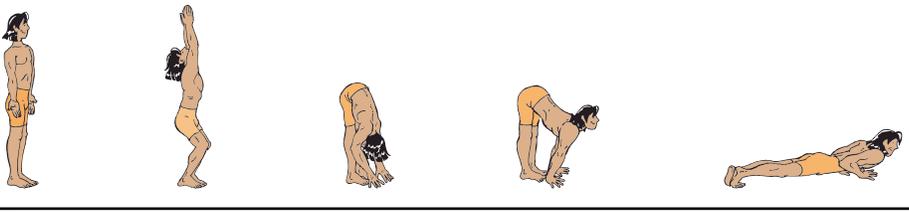


Samasthithi Urdhva Hastasana Uttanasana Ardha Uttanasana Chaturanga



Urdha Mukha Svanasana Adho Mukha Svanasana

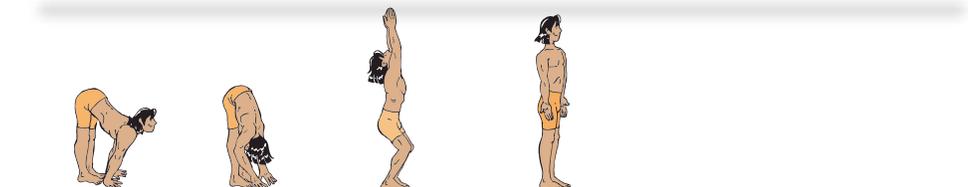
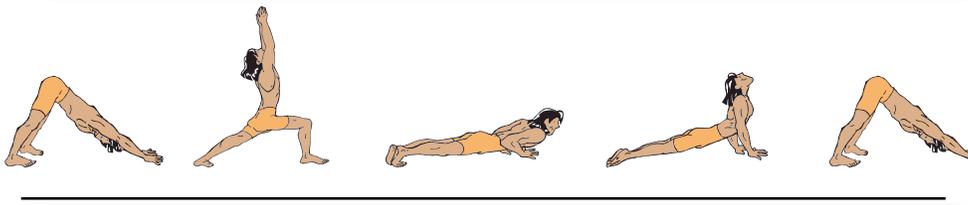
SALUDO AL SOL B



Utkatasana



Virabhadrasana I



Esta secuencia de ásanas (vinyasa) es una forma más dinámica e intensa de practicar el saludo al sol.

A diferencia de la versión clásica tiene ciertos brincos, y algunas posiciones más intensas como utkatasana y virabhadrasana I.

Tradicionalmente se practican cinco veces cada una.

Se recomienda practicar esta versión para personas más jóvenes, con experiencia, o personas acostumbradas a un trabajo físico más intenso.



योग



*música del cuerpo,
danza de los sentidos,
abre latas del alma.*



Para desarrollar Su Práctica de Yoga

Por Hart Lazert

Para muchos estudiantes de yoga, como desarrollar su práctica personal puede convertirse en una barrera absoluta a la práctica. Mientras muchos libros, cintas de audio y vídeos ofrecen secuencias dirigidas con sus instrucciones para posturas específicas, la mayoría no le ayudarán a establecer, organizar, e implementar una práctica armónica diaria de asana.

Durante mis primeros cuatro años en el yoga, no tuve idea cómo practicar por mí mismo. Como principiante, me perdí en un mundo de seguir las secuencias del líder que a menudo incluían posturas muy por encima de mi nivel. Recibí poca instrucción sobre el flujo correcto de la práctica y a menudo practiqué las posturas en combinaciones que ahora reconozco pueden poner mis articulaciones y músculos en riesgo.

Para ayudar a otros estudiantes incipientes e intermedios que se encuentran con una falta de información similar, he sacado de entre manos líneas directivas detalladas para desarrollar y sostener una práctica de yoga en el estilo enseñada por B.K.S. Iyengar. Estas líneas directivas dan por supuesto que el practicante (1) tiene una familiaridad básica con yoga Iyengar; (2) no tiene grandes problemas de salud; Y (3) puede regularmente dedicar al menos una hora para practicar. (Si usted no puede dedicar una hora completa, este artículo también sugiere, entonces las estrategias para abreviar su práctica.)

¿Por qué Practicar?

Gastamos energía de muchas formas. Hablamos con nuestros amigos y nuestros seres queridos, vamos a trabajar, nos apresuramos de un sitio para otro y de una tarea a la otra, con poco tiempo disponible para percibir y responder a nuestros cuerpos y nuestros seres como un todo. Consecuentemente, a menudo operamos por reflejos en forma condicionada, o impulsados por sentimientos de deber y responsabilidad.

Esta sobrecarga tiende a manifestarse como resentimientos y frustraciones que nos llevan a actuar de formas que no se originan del corazón de nuestros seres. Sin regularmente nutrir y dedicar tiempo a honrar este centro, podemos alienarnos del mismo.

Las técnicas que mejor nos permiten ganar acceso a nuestro centro del ser varían de persona a persona. No importa qué método usemos, debemos penetrar a través de nuestros estratos psicológicos y emocionales a un espacio interior más tranquilo, un lugar de silencio que sin esfuerzo alguno genera curación y alimentación.

Según los Yoga Sūtras de Patanjali, el antiguo conjunto de aforismos que guía la práctica del yoga, la práctica es un tiempo para la armonización de los tres gunas o energías: Tamas, rajas, y sattva. Como estudiantes, venimos a nuestra práctica con una combinación de estos gunas. Usualmente una esta más activa que las demás. Sattva es el guna de la tranquilidad, manifestado en un estado de alerta alegre,



Hart Lazert enseña yoga Iyengar en el Yoga Center Winnipeg, Canadá. Él es un estudiante de Ramanand Patel.

Este artículo se publicó en Yoga Journal, septiembre /octubre de 1991, Páginas 72, 74, 115, y 116.

Agradecemos al programa Yoga Va! De Holguín Cuba, especialmente a Roynel A. Martínez Pupo por hacer accesible este material en español y a Mary Paffard por su recomendación.



relajada. A menudo descrito como puro y bueno, es identificado con el color blanco. Tamas guna es identificado con el sueño, la inercia, y el color negro. Es frío inactivo, inmóvil, y torpe, se mueve hacia abajo por el cuerpo. Rajas es el guna de la actividad, identificada con el color rojo. Dinámico y joven, se mueve hacia arriba por el cuerpo. Cada una de estas energías son útiles en algunas situaciones, menos útiles en otras. Una práctica de asanas bien organizada le ayudará a poner las gunas en equilibrio aumentando las energías que usted necesita más y disminuyendo las que están súper desarrolladas.

Lograr Motivación

Para establecer una práctica exitosa, usted debe entender exactamente por qué usted practica. Cualquiera que sea su meta – reducir el estrés, intensificar la conciencia, lograr mayor flexibilidad- ésta debe ser personalmente significativa.

Analice y luego conteste por escrito las siguientes preguntas: ¿(1) Quiero realmente tener una práctica de yoga? ¿(2) Por Qué? Sea específico. ¿(3) Qué espero de la práctica?

Este ejercicio puede ayudarlo a aclarar su deseo de practicar y determinar qué tan importante es el yoga para usted. Su compromiso para con la práctica debe ser claro. Por ejemplo, si su razón principal para querer practicar es reducir la tensión nerviosa causada por su frenético horario diario, pero su mejor excusa para no practicar es que no tiene tiempo, usted tiene un problema con la consistencia interna. Con esta falta de claridad, usted corre el riesgo de involuntariamente sabotear sus intenciones.

La motivación para la práctica debe ser personal. Pruebe este ejercicio pequeño: Describa por escrito cómo se siente después de una buena clase de yoga. Sea específico, tómese su tiempo para identificar sus pensamientos, los sentimientos, y las sensaciones. Si su respuesta a las clases es generalmente positiva, entonces usted se puede motivar a usted mismo recordando estos beneficios.

Algunas personas, sin embargo, responden con comentarios análogos “estaba muy lastimado durante los siguientes tres días,” o “estoy tan tenso que el estiramiento duele,” o “Algunas posturas son emocionalmente dolorosas para mí.” Si usted tiene tal respuesta, entonces usted probablemente encontrará la práctica regular más difícil. Pero su cuerpo tiene también probabilidad de ser del tipo que se beneficia más de una práctica diaria regular. Baste la fe en usted mismo, su maestro, y su cuerpo para continuar explorando el trabajo. Con la práctica regular, su cuerpo (y su mente) comenzará a cambiar más rápidamente. Debido a que usted libera tensión muscular diariamente, pronto se encontrará con que las posturas llegan más fácilmente.

No evalúe su práctica hasta no haber completado un período inicial de compromiso – lo ideal sería al menos tres veces a la semana para un período de uno a dos meses. Una vez que este período se termine, pruebe una semana sin practicar y vea cómo se siente. Si usted extraña su práctica, entonces comience de nuevo. Si su vida se siente a pedir de boca sin la práctica, entonces tal vez no es su tiempo o su camino. Una práctica personal debe ser un regalo para usted mismo, no una carga.

Los Obstáculos para Practicar

A menudo sabotamos nuestra práctica dando disculpas para no hacerla. Haga una lista de sus 10 mejores excusas. Intente no censurarse, libérese.

Este ejercicio elimina los obstáculos para practicar de los recovecos del alma, dónde pueden parecer insuperables. Cuando sus obstáculos son listados, usted puede atender a cada uno sistemáticamente, eventualmente despejando el camino. Quizá la extracción de los obstáculos ocurrirá en un día; quizá tomará meses. No importa – su eliminación misma puede necesitar ser su práctica por ahora.

Compare su lista con los obstáculos descritos por el Hatha Yoga Pradipika y los Yoga Sutras de Patanjali. Según estos textos antiguos, los obstáculos para practicar son la falta de interés, la duda, la pereza, la sensualidad, el conocimiento falso, el fracaso al concentrarse, el dolor, la desesperación, la inestabilidad del cuerpo, la enfermedad y la inestabilidad de la respiración. De estos 11 obstáculos, sólo cuatro tienen que ver con el cuerpo físico. El resto son psicológicos, reflejos de la conexión entre el cuerpo, la mente, y el espíritu. La sabiduría y la aplicabilidad de estos textos antiguos me asombran continuamente. ¿Cómo esta lista se equipara a la suya? ¿Cómo sugieren estos textos que usted se ocupe de sus obstáculos? Para contestar a estas preguntas, consulte y estudie estos antiguos trabajos.

La debilidad de las excusas es fácilmente reconocible cuando se ponen por escrito. Por ejemplo, una de las excusas más comunes es “no tengo ningún sostén como los que usamos en la clase.” Pero esparcidos por su casa hay muchos de los artículos usted podrá utilizar. En lugar de bloques, use libros con carátula dura. Las corbatas viejas son buenos substitutos de cinturones, y puede usar mesas si usted no tiene espacio en la pared. Las mantas gruesas pueden servir para relleno y soporte. Si usted está realmente en condiciones de comprometerse a una práctica, entonces compre un par de cinturones de yoga, una alfombrilla verde, y algunos bloques de espuma, y usted hará casi todo lo que necesita para una buena práctica inicial e intermedia. Borre la excusa de los sostenes. Continúe ocupándose de cada artículo en su lista hasta que usted se sienta libre para practicar.

Una vez que usted ha eliminado sus obstáculos, evalúe cuánto tiempo usted está preparado a comprometerse al yoga. Sea tan realista como sea posible. Haga una estimación inicial, luego deduzca 15 por ciento teniendo en cuenta el sobre-entusiasmo.

Si usted se encuentra diciendo que realmente no tiene tiempo, pase un día o dos poniendo por escrito lo que usted hace con cada período de 15 minutos de su vida de vigilia. Las más de las veces encontrará al menos media hora que podría ser rediseñada para la práctica de asanas. Si usted encuentra algún tiempo pero todavía no puede comprometerse a usarlo para el yoga, entonces reexamine sus prioridades para determinar si la práctica regular de yoga es lo que usted quiere ahora mismo. Si no lo es, entonces admita este hecho y justamente practique cuando a usted le de la gana.



Firmar un contrato

Si usted ha encontrado algún tiempo extra para dedicárselo al yoga, entonces estará listo a seguir adelante con el siguiente paso: firmar el contrato. El contrato debe ser un set de compromisos significativos, pero realistas. Si el contrato es poco realista, entonces puede convertirse en una fuente de tensión nerviosa y culpabilidad, las cuáles son poco saludables y anti-yogicos.

La mayor parte de nosotros ha crecido creyendo que un convenio escrito representa un compromiso más profundo que uno oral. La escritura de un contrato de yoga requiere que nosotros no registremos por escrito sólo nuestra intención de practicar, sino también las cosas específicas: ¿Cuánto tiempo practicaremos? ¿Cuántas veces a la semana? ¿A qué hora? ¿Dónde?

Si usted rechaza la idea de redactar un contrato, entonces pruébelo de cualquier manera. Redactarlo hará más hondo su compromiso, mientras que los contratos mentales pueden con holgura ser modificados, comprometidos, o pasar completamente al olvido.

Líneas Directivas Para Practicar

Antes de empezar su práctica, tenga la seguridad de que usted entiende las siguientes líneas directivas:

1. La regularidad es clave. Idealmente, la práctica se hace a la misma hora cada día.
2. Idealmente, la se realiza práctica seis de siete días, con la séptima parte siendo un día de reposo absoluto. (Pero si usted no puede, no se sienta culpable. Es mejor practicar simplemente un poco – y disfrutarlo – que para no practicar nada.)
3. No coma dos horas antes de practicar.
4. Practique en un área limpia, tranquila, con terreno uniforme fuera de luz directa del sol.
5. No se estire de golpe sino que más bien, deje cada estiramiento desarrollarse gradualmente.
6. Vaya tan lejos en cada postura como usted pueda manteniendo una alineación correcta.
7. No practique con fiebre, si esta débil o cansado haga una práctica solidaria.
8. En cada postura, observe lo siguiente: ¿Cómo se siente usted? ¿Cómo usted responde a la postura? ¿Dónde siente usted fuerza, fatiga, debilidad, o rigidez? La postura produce como respuesta una respuesta emocional? ¿Qué le enseña la postura acerca de usted?

Para organizar Su Práctica

Una práctica armónica debe tener un sentido de flujo y movimiento. Este flujo generalmente comienza con unos ejercicios de calentamiento y la fase de centrarse, gradualmente se marca una transición a un período de mayor intensidad enfocando la atención en una categoría particular de

posturas, y se culmina en una fase final que enfría y aquieta el sistema nervioso.

Para estudiantes que comienzan e intermedios, sugiero trabajar con una práctica básica que enfatiza las posturas de pie todos los días como rutina. En conjunción con las posturas de pie, trabaje con un subénfasis: ya sea flexiones alante y/o atrás, alternando diariamente cuando sea posible. Intercalados en su práctica deben estar las posturas de centro que B.K.S. Iyengar recomienda hacer diariamente: Salamba Sirsasana (la Posición De Pino), Satantha Sarvangasana (parada de hombros), Halasana (el Arado), Setu Bandha Sarvangasana (el Puente), Viparita Karani (Pose Invertida con Soporte), y Savasana (el Cadáver).

Por favor note que las reglas presentadas en este artículo no están de ninguna manera grabadas en piedra. Son simplemente una línea directiva para estudiantes incipientes e intermedios. En el yoga Iyengar, se anima a los estudiantes a estar siempre dispuestos a probar lo que funciona o no para ellos y ajustar sus prácticas consecuentemente. Sin embargo, la ordenación en secuencia diseñada por B.K.S. Iyengar basada en 50 años de experiencia sólo debería ser alterada después de que usted completamente entienda el efecto del orden tradicional. Sin la base del ordenamiento en la secuencia correcta, será difícil percibir los efectos de sus cambios. Para su bienestar, cumpla con las reglas básicas.

Fase Uno: Ejercicios De Calentamiento y Centrado

Los ejercicios de calentamiento y la fase centradora son muy significativos. Ayudan a que usted se de cuenta de que su práctica del asana es una parte separada del día, un tiempo para tomar la energía que usted normalmente gasta en el mundo y volverla hacia dentro para nutrir su cuerpo, su mente, y su alma.

Además de ponerlo en estado centrado, esta parte de la práctica prepara su cuerpo abriendo las caderas, las ingles, y los hombros. Debido a que ciertas posturas nos preparan más eficazmente para ciertos tipos de prácticas, es importante que usted tome algunas decisiones básicas antes de comenzar: ¿Cual será el énfasis principal de mi práctica? ¿Trabajaré con posturas que hacen un giro adelante o con flexiones hacia atrás? ¿Cuánto el tiempo tengo hoy? Sin este proceso decisorio, la práctica se vuelve casual y no centrada. No sugiero que no haya lugar para la práctica intuitiva. Yo sugiero, sin embargo, que usted limite cuántas veces lo hace. La práctica profunda, que abarca las dimensiones físicas, emocionales, y espirituales, tiene mejor probabilidad de provenir de un acercamiento organizado, estructurado.

Luego de contestar a estas preguntas, usted puede usar esta fase como un tiempo para abrirse y preparar todo su ser para la práctica. Un comienzo ritualizado es crucial, pues provee estructura. Si esta parte de la práctica se lleva con poco sentimiento, a distancia sin discernimiento, la actividad será de estiramiento, no de asana. Svadhyaya, el estudio del yo, debe mantenerse en cada momento, para asegurar que la práctica no esté limitada al nivel del cuerpo físico.

Use la fase centradora para ponerse a tono y honrar lo que su nivel de energía realmente es, en vez de entrar en la práctica con una expectativa de lo que su energía debería ser y luego hacer posturas intentando modificarlo. Use este tiempo para determinar si el resto de su práctica será activa y llena de énfasis o pasiva y con apoyo. Asegúrese de que su decisión resulta de las necesidades de su cuerpo y no de su ego. El practicar pasivamente cuando usted necesita trabajar más activamente es alaysa (la pereza). Practicar activamente cuando el trabajo con soporte



es más apropiado es himsa (la violencia).

Encuentre una combinación de posturas que a la vez que lo centre a usted prepare su cuerpo para el tipo de práctica que usted ha escogido. Tengo dos secuencias introductorias básicas: Una para cuándo mi subénfasis estará en flexiones al frente y uno para cuándo será flexiones posteriores.

Usualmente comienzo con Virasana (Pose de Héroe) de cinco a 20 minutos. Otras buenas posturas para la abertura son Baddha Konasana (Angulo Atado), Padmasana (el Loto), Siddhasana (el Sabio), Gomukasana (la cara de Vaca), y Tadasana (la Montaña).

En Virasana, experimento quietud interior al disfrutar el trabajo sutil pero profundo en las ingles y los músculos de la parte baja de la espalda. Si mi subénfasis está en las flexiones al frente, entonces luego de Virasana me muevo a Adho Mukha Virasana (Héroe cabeza abajo). Si mi subénfasis es flexiones hacia atrás, entonces fluyo a Supta Virasana (Héroe reclinado). Ambas variaciones de Virasana penetran física y emocionalmente, preparándole para cualquier subénfasis que usted haya seleccionado.

Por ejemplo, si usted planea una práctica de flexiones hacia atrás, entonces Supta Virasana es la preparación ideal, ocupándose de las áreas principales que deben ser abiertas para estas poses – las ingles, el pecho, los hombros, la parte delantera de los muslos y la parte baja de la espalda. Cada fibra de músculo y neurona cerebral se vuelven conscientes que las flexiones hacia atrás están próximas. Antes de una práctica que nos lleva a hacer flexiones adelante, Adho Mukha Virasana sugiere al sistema neuromuscular la acción hacia adelante, al simultáneamente preparar las ingles y la región sacro ilíaca, donde la apertura es crucial. En la primera fase de la práctica, la concentración con la cual realizamos las posturas nos acerca más a nuestro centro espiritual. Nuestra preferencia personal hacia algunas posturas en particular nos permite centrarnos más fácilmente en unas que en otras. Nuestra responsabilidad como estudiantes es sincerarnos en cada asana, nutriéndonos completamente en todas.

Fase Dos: Intensa

La segunda, la fase más intensa de la práctica puede estar estructurada de diversos modos. Usted podría probar posturas de pie primero luego parada de cabeza y sus variaciones, seguidas por preparación para flexiones hacia atrás o flexiones al frente, flexiones hacia atrás o al frente, y finalmente parada de hombros y sus variaciones. Otra opción es hacer sus variaciones de parada de cabeza antes de las posturas de pie. Si usted no domina la parada de cabeza o de hombros, sustitúyalas por perro cabeza abajo para la parada de cabeza y Viparita Karani para la de hombros. (La posición de pino y la parada de hombros no deben ser practicadas sin instrucción de un maestro experimentado. Si se practican de manera incorrecta, pueden ser peligrosas. Si usted tiene cualquier duda sobre si debe usted practicar o no estas posturas, entonces por favor vote a favor de la cautela.)

Si usted está haciendo flexiones al frente o atrás, el énfasis de un comienzo y la práctica intermedia deben ser en las posturas de pie. Lo ideal es hacer todas las posturas de pie que son neuromuscularmente consistentes con el subénfasis de ese día. Al disponerse a hacer flexiones hacia atrás, no confunda al cuerpo haciendo una flexión al frente, y viceversa. Por ejemplo, en los días que hace flexión delantera, evite Virabhadras-

ana I y III , las dos posturas de pie que son consideradas flexiones hacia atrás. En los días de flexiones hacia atrás, evite posturas que son flexión al frente, por ejemplo Uttanasana, Parsvottanasana (estiramiento Lateral Intenso), y Padangustasana.

Las posturas de pie deben ser trabajadas diariamente, con bastante rapidez y suavidad, una vez para cada uno de los laterales. Cada día ponga atención especial en una o dos posturas repitiéndolas un número de veces. Después de un mes de trabajar de este modo, usted habrá hecho más honda su comprensión de cada postura de pie de forma enfocada, al mismo tiempo que usted habrá practicado todas fluida y consistentemente.

Al completar las posturas de pie, usted está listo a acometer el subénfasis de la práctica – las flexiones hacia delante o hacia atrás. Primero revise su cuerpo, dirija su atención a través de él para determinar si usted está listo para entrar a esta parte de su práctica o si le gustaría hacer una preparación adicional. Personalmente, me gusta preparar ciertas áreas más profundamente, a merced del subénfasis para ese día. En los días que hago la flexión adelante, a menudo hago Supta Padangustasana , Adho Mukha Svanasana con una pierna arriba de la pared, o una Uttanasana prolongada. En los días que hago flexion hacia atrás generalmente hago más honda la abertura de los músculos del muslo con Bhekasana (la Rana) u otro estiramiento al frente del muslo, junto con algunos abridores del hombro como Garudasana (el águila) y Gomukhasana.

Las reglas de secuencia generalmente sugieren una progresión de las posturas más fáciles a las más difíciles. Una buena secuencia de flexiones hacia atrás podría ser: Salabhasana (la Langosta), Dhanurasana (el Arco), Urdhva Mukha Svanasana (perro cabeza Arriba), Ustrasana (el Camello), flexiones hacia atrás en silla, Setu Bandha Sarvangasana (el Puente) , Purvottanasana (estiramiento del torso al frente), Urdhva Dhanurasana (el arco invertido). Una secuencia para la sesión al frente podría ser: Dandasana , Janu Sirsasana , Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (flexión al frente del loto medio atado) , Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana (la flexión al frente sentado con tres miembros atados), Upavistha Konasana , Parivrtta Janu Sirsasana, Parivrtta Paschimottanasana , Paschimottanasana .

Para la flexión tanto adelante como hacia atrás, comience por sostener repetidamente cada postura durante poco tiempo, antes de mantenerse dentro de ella por un tiempo más largo y con un estiramiento más profundo. De esta manera podrá progresar gradualmente, realzando el uso correcto del músculo. A la corta, esta técnica le dará una abertura mucho más profunda cuando usted llegue a un punto de no retorno en la postura. A largo plazo, aumentará su fuerza, estamina, y flexibilidad.

Cuando usted ha completado esta parte de su práctica, asegúrese de liberar las áreas que han sido abiertas profundamente haciendo algunas torsiones. Si su espalda se siente bien después de hacer flexiones hacia atrás, entonces un par de torsiones simples serán suficientes. Sin embargo, si le duele la espalda, entonces usted debería hacer muchas más torsiones, enfatizando las más profundas. (Para principiantes, las torsiones de pie y las torsiones acostados proveen una mejor liberación que las torsiones sentadas.)

Después de las torsiones equilibre la práctica con asanas pasivas con soporte para cerrar el área que ha sido abierta. Después de que haga flexiones hacia atrás, una Paschimottanasana larga, con soporte o Upavistha Konasana equilibrarán nuestros músculos y energía. Después de las flexiones al frente, Setu Bandha con apoyo o acostarse con la espalda sobre un soporte transversal le ayudara a restablecer el balance.



Una vez que usted ha tomado algún tiempo para liberarse y equilibrarse, concluya la fase intensa de su práctica con Salamba Sarvangasana (parada de hombros) y sus variaciones.

Fase Tres: Descanso

El resto del ciclo de práctica enfatizará el sosiego neurológico, fisiológico, y emocional. Esta parte de la práctica a menudo incluye Halasana (el Arado), Setu Bandha Sarvangasana con soporte (el Puente), Viparita Karani (Pose Invertida con soporte), y Savasana (el Cadáver), en ese orden.

Halasana, Setu Bandha Sarvangasana, y Viparita Karani son posturas cruciales de descanso, rejuvenecimiento, y terapéuticas. Apaciguan y limpian el cuerpo y causan un sentido profundo de calma.

En estas posturas, el cuerpo está relajado y receptivo, y con ayuda de la gravedad se bañan y remojan los órganos con sangre depuradora. El cerebro se mantiene quieto y pasivo. El calor en el cráneo es reemplazado con un sentido de frescor y apertura, porque la sangre y los fluidos son llevados al cerebro por la gravedad y no por el bombeo muscular activo.

En el inicio de mi práctica, a menudo me encontré física y mentalmente agotado por esta fase de la práctica. Como consecuencia, tuve la tendencia de suprimir o abreviar las posturas restaurativas, pasando directamente a Savasana. Cuando hice eso, terminaba inevitablemente tembloroso, irritable, y fácilmente agitado. Por el contrario, cuando comencé a practicar estas posturas restaurativas regularmente, durante un mínimo de cinco minutos cada una, terminaba mi práctica sintiendo quietud y a la vez estando alerta.

Siempre concluya su práctica con Savasana (el Cadáver), lo que es sumamente importante en una cultura donde las enfermedades relacionadas con la tensión nerviosa hacen estragos. Este período de relajación profunda puede ir de unas pocas respiraciones hasta media hora o más. Es un tiempo de aceptación neurológica en la cual el cuerpo puede integrar cualquier cambio que haya tenido lugar como resultado de la práctica.

Recuerden que esta tercera fase de práctica es tan importante (si no más) que las otras dos. Aun cuando el tiempo es corto, incluir estas posturas puede hacer su práctica armoniosa dejando un sentimiento de terminación y bienestar general.

Prácticas breves

Este artículo se ha enfocado en cómo estructurar una práctica larga. Pero no sienta que con menos de una hora para practicar, no hay sentido en hacer cualquier cosa. En los días cuando su tiempo está limitado a 15 o 20 minutos, usted puede escoger de entre una variedad de opciones, ex.: (1) 15 minutos del saludos al Sol y cinco minutos de Savasana; (2) una postura que a usted le gusta, una postura que a usted no le gusta, luego Savasana; (3) Sirsasana, Sarvangasana, Halasana, Setu Bandha Sarvangasana, Viparita Karani; (4) cuatro o cinco posturas de pie, Sarvangasana, Savasana; (5) una secuencia corta suya que incluye todas las tres fases de práctica.



Un diario

Un componente final para establecer una práctica es usar un diario. Este le permite conservar un control sistemático de las posturas y la práctica que usted hace, y su respuesta ante ellos. Un diario debe incluir la fecha; el tiempo de práctica; la duración de la práctica; el orden de asanas; las asanas que se evitan; los sentimientos y las compensaciones; Y las lagunas de conocimiento. Este proceso no sólo ayudará a que usted observe su crecimiento, sino que será útil si usted está teniendo problemas particulares. Por ejemplo, si después de ciertas sesiones de práctica usted está irritable, entonces remitirse a su diario le ayudará sistemáticamente a determinar cuáles posturas le hacen sentirse así. Si usted todavía no puede determinarlo, entonces lleve su diario a un maestro experto que puede evaluar su secuencia. Registrar clases o talleres en su publicación es también de ayuda.

Al final de cada mes, dedique media hora de escritura acerca de cualquier postura que usted escoja. Aquí hay algunas preguntas para iniciarle:

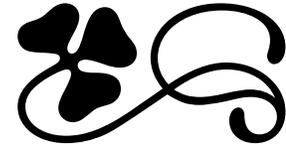
- ¿Cuál es la sensación general de la postura?
- ¿Cuáles son las instrucciones específicas para hacerla?
- ¿Cuáles son algunos detalles, correcciones en ella?
- ¿Qué otras posturas le ayudan a prepararse para ella?
- ¿En qué se apoya para hacer más honda su comprensión?

Organizar y establecer una práctica personal no es de ninguna manera un proceso simple o casual. Cada día se levantan obstáculos que pueden ser con holgura buenas razones para no practicar. Cuando nos sometemos a estos obstáculos y perdemos nuestra motivación, debemos recurrir a nuestra autodisciplina para ayudarnos. La disciplina para practicar a pesar de otras cuestiones de importancia es crucial. Aunque entremos en nuestra práctica de modo rajasico o tamasico, la práctica nos puede llevar hacia una condición sattvica. Cuando actuamos desde esta condición, nuestras interacciones con el mundo son más armoniosas. Así nuestra práctica no es sólo para nuestro beneficio, pero es verdaderamente una práctica para el planeta como un todo.



Guiando a los Profesores

Basado en la técnica Iyengar



Este entrenamiento de profesores esta basado en el libro "Yoga in action: A preliminary Course", el cual hace énfasis en uno de los ocho pétalos del yoga, el asana.

Este texto está basado en el manual realizado por B.K.S. Iyengar y Geeta Iyengar del Ramanani Iyengar Institute, Pune, India.

Requisitos para ser profesor de yoga:

- Enseñar desde el corazón no del cerebro solamente.
- El profesor tiene que aprender a cultivar la persistencia en los estudiantes, construir su poder de voluntad y también impartir el conocimiento de donde enfocarse y con cuanto esfuerzo.
- Construir cualidades como la honestidad, moralidad, bondad, compasión y dignidad. Ser sencillo.
- Como profesor manténgase sattvico interiormente, muestre la naturaleza rajásica hacia fuera. La cualidad rajásica del profesor ayuda a superar la naturaleza tamásica de los estudiantes.
- Debe desarrollar una muy buena demostración de técnica, y dar buenas instrucciones verbales. Enseñe acorde con las necesidades de los estudiantes y en todo momento manténgase presente mentalmente.
- Aprenda e investigue como enseñar a sus estudiantes mayores y aquellos con específicas condiciones de salud.
- Como profesor no debe tener ningún complejo de miedo mientras este instruyendo o ayudando. Esté preparado para expresarse claramente, tan bien como sea apropiado. Muestre valor en momentos de duda, no tome riesgos si tiene dudas. Sea retrospectivo y que los estudiantes lo realicen dentro de su estructura mental.
- Usted debe referirse a la técnica de cada asana en el libro "Light on yoga" antes de llegar a la clase. Esto va a ayudarlo a que se exprese con confianza y valor.
- Sea marcado, cauteloso, que el estudiante haga el asana dentro de su habilidad y dentro de la capacidad del estudiante. Sea sensible.
- Como profesor debe saber el objetivo del conocimiento de los siguientes libros:
 - o Light on yoga
 - o Light on pranayama
 - o Light on the yoga sutras of Patanjali
 - o Light on ashtanga yoga
 - o Yoga: a gem for women
 - o Hatha yoga Pradipika
 - o Yoga in action: a preliminary course
 - o Astadaja yogamala.
- Usted siempre debe preguntarse la calidad de su enseñanza prac-

tique svadhyaya:

- Fue mi explicación correcta?
 - Explique realmente lo que quería?
 - Que era lo que yo quería que ellos supieran o hicieran?
 - Mostré el asana como la dirigí?
 - Por que el estudiante no responde?
 - El estudiante a entendido mi lenguaje?
 - Yo entendí su problema?
- Muestre una actitud positiva. No sea negativo. No exprese pensamientos negativos a los estudiantes.
 - Después de clase, su tarea es entender por que los estudiantes no están obteniendo el asana. Usted tiene que reflexionar sus problemas. Pensar y repensar. Luego trabajar por su propia cuenta. De esta manera usted se va a encontrar que sus estudiantes mejoraran como también la calidad de su practica enseñando mejorara.
 - Externamente trate a sus estudiantes como estudiantes pero internamente trátelos como enviados por Dios. Usted aprende al ayudarlos. Ellos te hacen comprender y debes darles respeto.
 - Crea inteligencia en ti mismo para así crear una adecuada comprensión en los estudiantes para que así ellos desarrollen inteligencia. Para ser profesor hay que ser estudiante primero.

Presentación del profesor:

- Debe estar vestido de una manera modesta. Su atuendo no debe ser muy flojo que el estudiante no pueda ver lo que este mostrando y tampoco muy paretada que pueda restringir su movimiento. Usted no debe ser muy escandaloso o exhibiendo demasiado con su ropa.
- Debe usar lenguaje corporal para comunicarse bien. Por ejemplo: no enseñe con sus brazos cruzados detrás suyo o es sus bolsillos.
- Su conducta debe ser tal que va a traer respeto hacia usted asi como para inspirar a los estudiantes al tema.
- Use gestos apropiados. Retorcer y hacer gestos raros con sus manos es un distractor. Mantenga su pecho levantado.
- Nunca tome una postura de perezoso.
- Use el contacto de los ojos con los estudiantes para establecer compenetración y para enfocar la atención de la clase.
- Su movimiento en la clase es visto por los estudiantes. Ellos responderán informalmente si su presencia es informal. Sea decidido y positivo.
- Sea receptivo e interactúe cuando es necesario. Usted debe involucrarse completamente en la clase usted esta enseñando. No ignore o desatienda a alguien que vino a usted.
- No se refiera a escritos o ideas innecesariamente.
- La clase debe ser dirigida no solo a los estudiantes que estén en frente suyo sino a los que están lejos casi al final de la clase.
- No hable por mucho tiempo acerca del asana por que la atención de los estudiantes se desvía innecesariamente. No hable fuera de contexto si los estudiantes esta en el asana. Todas sus palabras y acciones deben ser directamente relacionadas al asana que se esta enseñando.
- Prácticas regulares influncian en su presentación como un buen profesor de yoga. Su practica de asana debe ser tal, que usted es claro y seguro acerca de su entendimiento y demostración de asana.



Varias veces imite los errores de los estudiantes y aprenda en usted mismo como corregirlos. Esto va a permitir que usted se enfoque en sus estudiantes y enseñar con confianza.

- Como profesor si usted no puede trabajar con usted mismo en su practica no será capaz de alcanzar que otros trabajen en si mismos.

Algunos Consejos:

- Todos los profesores deben saber y practicar el siguiente formato de enseñanza:
- Introduzca el asana primero por su nombre en sánscrito y luego por su nombre en ingles o español.
- A menudo profesores no recuerdan los nombres de las asanas. Ellos necesitan aprender y pronunciar el nombre del asana correctamente y también su significado. De vez en cuando repita los nombres de todas las asanas que va a enseñar. Enfaticé en la pronunciación correcta, memorizando e identificando el asana por su nombre. Usted se puede referir a la sección de audio del website www.bksiyengar.com o el cd rom *Iyengar Yoga For All*, para la pronunciación.
- Demuestre y luego haga el asana con los estudiantes, simultáneamente obsérvelos y guíelos. Repetidamente demuestre y enseñe el asana. Instruya la clase de una asana en particular sin demostrarla. Vea que es lo que a los estudiantes les falta y luego re demuestre pero no de nuevas explicaciones. Observe que los estudiantes estén entendiendo y siguiendo sus instrucciones. Usted debe decir otros puntos solo si las instrucciones anteriores fueron asimiladas por casi toda la clase.
- Sea precavido cuando ayuda, tocando para corregir el estudiante, si lo va hacer hágalo con pureza mental. Demuéstrese usted mismo y explíquele al estudiante. Si ellos no entienden explique y demuestre nuevamente. Usted necesita ajustarlos físicamente cuando ellos no entienden después de repetidas explicaciones y demostraciones.
- Aprenda hacer que sus estudiantes estén concientes del ajuste que ellos tienen que hacer al guiar de la siguiente manera:
 1. Toque solo cuando y donde sea necesario tocar.
 2. No toque una persona sin ninguna razón.
 3. Dígalos como y porque los esta tocando.
 4. Toque precavidamente para así corregir.
 5. Desarrolle la visión para ver donde el estudiante tiene escaso movimiento. Toque solo ese punto en particular.
 6. Use un estudiante como modelo para demostrar si uno lo esta haciendo muy bien, pero cuando la acción es defectuosa, demuestre las acciones defectuosas y muestre el ajuste en el cuerpo para que ellos entiendan el error.
- Prepare a los estudiantes física y mentalmente antes de enseñar una nueva asana. Es esencial ver la posición de la cabeza, cuello, columna vertebral, brazos, piernas, etc. Por ejemplo: si usted tiene que enseñar sirsasana, póngalos hacer uttanasana, Adho mukha svanasana, Prasarita Padottanasana, después sirsasana, podría ayudar a que ellos sientan el estado invertido del cuerpo. Usted tiene que hacer que estén concientes de los brazos, los antebrazos, hombros, costillas, pecho, piernas, haciendo urdvha hastasana, baddhanguiyasana, gomukhasana(trabajo de brazos), paschima Namaskara-

sana, etc, así los hombros, cuello y brazos respondan apropiadamente.

Demostrando:

- Mantenga las demostraciones hasta un punto y no de muchas explicaciones.
- No dependa solo de palabras, sincronice sus palabras con sus acciones.
- Usted debería de entender que una demostración visual es más efectiva que una demostración verbal. Nuestro método enfatiza la importancia de la demostración.
- Si usted está temblando, abandonándose, y escondiendo el pecho, los estudiantes van a pensar que ellos tienen que temblar o abandonarse. Los estudiantes imitan a su profesor, como un hijo a su madre. Obsérvese a sí mismo cuando está enseñando.
- Pregunte a sus estudiantes que vean la parte que se está enfatizando o corrigiendo cuando está demostrando, no que vean a su cara.
- Usted tiene que efectuarlo mejor por que los estudiantes lo están viendo. Por eso es importante que usted esté claro acerca de lo que va a enseñar y que es lo que usted quiere que los estudiantes aprendan hacer. Es responsabilidad moral ser capaz de hacer lo que usted está pidiendo que los estudiantes hagan.
- Su actuación debe ser clara y reveladora, exprese que es lo que viene, por ejemplo, que usted tenga que dramatizar el punto o la acción que usted quiere que ellos hagan.
- Sea como un actor en el escenario. Su expresión debe ser alta y dramática para que los estudiantes puedan verlo claramente. No sobre dramatice.
- Usted tiene que demostrar lo que le dice a los estudiantes.
- Cuando usted le pide a los estudiantes que hagan una acción o un ajuste, muéstrelo en su cuerpo en una forma exagerada. Los estudiantes deben claramente ver la acción en particular, como levantar, enraizar, doblar, agarrar, tensar.
- Los estudiantes van a seguir lo que usted está demostrando (Viendo a ser una impresión más fuerte que instrucciones verbales.) Si su movimiento durante la demostración es poco, los estudiantes van a hacer lo mismo. Por eso haga la demostración de forma clara para que el estudiante de más de lo que usted quiere que haga. Después de refinamiento, su presentación da coraje para quebrar sus limitaciones.
- Usted tiene que mostrar el asana unas dos o tres veces en el principio para que los estudiantes tengan una imagen clara de la asana.
- Repita y demuestre una acción de una instrucción para una sola acción varias veces de cada lado. Por ejemplo en Ardha Chandrasana llevar la mano hacia adelante.
- Posiciónese en un lugar donde el estudiante pueda verlo en cada asana. Por ejemplo usted va a necesitar que se coloque en diferentes lugares cuando enseñe Utthita Trikonasana y Virabhadrasana.
- Debe estar consciente de que es lo que va a demostrar. Usted debe saber cuál debe ser su posición para que sus estudiantes puedan observar lo que usted quiere que ellos vean. Si tiene que explicar algo que tenga que ver con la parte de atrás de su cuerpo, como la espalda, o la parte de atrás de las piernas, usted se tiene que presentar de tal manera que la parte posterior quede viendo a los estudiantes.



Por Ejemplo:

- En Samasthiti usted puede que tenga que explicar acerca de la parte de atrás de las rodillas y usted tendrá que dar la vuelta y mostrarla a los estudiantes.
- Cuando este explicando lo de las escápulas no este viéndolos de frente este explicando enseñando la parte posterior.
- Para las asanas de pie usted debe de estar enseñándolas de frente y en imagen espejo, para que ellos puedan verlo y antes pueda verlos como reflejos de la imagen espejo
- Si es Parivrtta Trikonasana usted debe estar viendo de frente a los estudiantes y tan pronto como los estudiantes alcancen el asana completo haga el lado contrario para que usted pueda ver los estudiantes.
- Usted esta recibiendo una impresión de cuando se esta demostrando y debería ser capaz de transformar esto en un lenguaje directo. No diga solamente "abra esto" sino sea específico.

Organización de la clase:

- Esté en un lugar donde este claramente visible a todos los estudiantes y al mismo tiempo todo los estudiantes visibles para usted.
- Mientras este demostrando, haga el lado contrario que los estudiantes estén haciendo. Cuando usted quiere que los estudiantes hagan el asana del lado derecho, entonces usted tiene que hacer el asana del lado izquierdo (como una imagen de espejo) pero tiene que dar las instrucciones del lado derecho. Los profesores comúnmente se confunden aquí. Los profesores tienen que practicar el efecto espejo con sus instrucciones para asi ser capaz de actuar e instruir sin incidentes.
- Si usted quiere que los estudiantes usen props, entonces pídale que tomen los props antes de dar las instrucciones.
- Si usted quiere que los estudiantes usen props entonces demuestre el asana usando el mismo prop.
- Agrupe estudiantes que tengan problemas similares juntos.
- Para las asanas de pie, organice los estudiantes de tal manera que el estudiante más alto quede en la parte de atrás.
- Coloque los estudiantes para que la visibilidad este adecuada tanto para los alumnos como para el profesor. Los estudiantes deben estar colocados en líneas ordenadas que creen un sentido de balance y control. Los errores comunes u obvios pueden ser observados rápidamente cuando todos los estudiantes están orientados en una dirección uniforme.
- Usted debería saber que ritmo y secuencia debería tener la clase, de acuerdo a las capacidades de los estudiantes.
- Organice la clase propiamente. Debería haber una dirección apropiada. Atiende a las necesidades de todos. Todos los estudiantes deberían ser provistos con cualquier prop que usted quiere que usen.
- Ningún pupilo debería ser ignorado o rechazado.
- No muestre preferencias a nadie, pro que todos los pupilos son iguales. Usted puede atender un problema específico de un alumno, pero esto no significa que los otros estudiantes sean rechazados.
- Los estudiantes se incomodan cuando se les pide acercarse para demostrar, ver o explicar. Por eso, los estudiantes tiene que em-

pezar de nuevo y reestablecerse a si mismos cuando regresan a su lugar. Déles tiempo para recolectar y reestablecerse a si mismos en tadasana o dandasana según los requisitos de el asana que van a realizar.

Presentando un asana:

- Todos los profesores (Salvo con problemas específicos o congénitos y aun así hacen yoga) deberían estar practicando las asanas citados en Yoga in Action: Preliminary Course.
- Los estudiantes no deben tener paciencia para escuchar largas explicaciones.
- Demuestre a los estudiantes que tienen que hacer, pídeles que hagan y luego dé las explicaciones.
- No permita que el cuerpo se ponga frío y que la mente se vuelva aburrida por sus explicaciones largas. Manténgalos activos y con alerta mental.
- Ajuste sus propios defectos y observe que usted exprese los aspectos correctos del asana.
- De únicamente dos o tres puntos durante cada demostración. No dé técnicas detalladas.
- Los estudiantes son capaces de ver e identificar.
- Pida a los estudiantes que hagan el asana dos veces para que les sea más fácil entenderla.
- Primero demuestre el asana a los estudiantes, para que así los alumnos conozcan el movimiento rítmico del asana. Luego haga el asana con los estudiantes. Aquí, el profesor mantiene el mismo ritmo y captura los problemas que los estudiantes están enfrentando y los errores que están cometiendo. Solo después de eso, enseñe a los estudiantes como corregir y ajustarse a ellos mismos. No de puntos fuera del contexto. No de puntos solo porque usted lo sabe. Dé instrucciones específicas viendo y observando directamente a los estudiantes.
- Usted debería ser capaz de simultáneamente interactuar y ajustarse usted mismo cuando enseña. Usted puede preguntar a los estudiantes si ajustar una cosa, como presionar el pie, pero si usted no lo esta haciendo entonces sus alumnos no lo van a entender. Entonces usted tiene que primero ajustar su propio pie rápidamente y luego dar instrucciones generales a los estudiantes respecto a sus pies.
- Usted primeramente debería implementar las instrucciones que les esta dando a los estudiantes.

Instrucciones verbales

1. Tus palabras deben ser como flechas dirigidas hacia la parte del cuerpo que quieres instruir. Cárgalas con instrucción verbal. Demuestra la acción exacta con el uso de palabras como extender, agarrar, apretar, elongar.
2. No solo des instrucción acerca de una posición o acción sin explicar como lograrla.
3. Debes corregir errores primero, antes de seguir explicando o hablando.
4. No continúes dando instrucciones si los estudiantes no han hecho



las correcciones, o están haciendo la postura incorrecta, eso podría prolongar la postura mal hecha en la práctica del estudiante por mucho tiempo.

5. Utiliza instrucciones precisas y claras. No te apresures. Las instrucciones no deben ser muy rápidas ni con muchos puntos.
6. Entrega una dirección y haz una pausa, dando tiempo para que los estudiantes escuchen y asimilen.
7. El tono de voz enriquece la instrucción, dando importancia y énfasis a una acción, o si esta mal ejecutada o no. Debes repetir las instrucciones, cambiando levemente las palabras para dar más profundidad de entendimiento.
8. Asegúrate que la mayoría de los estudiantes hayan asimilado la instrucción, antes de continuar.
9. Debes dar instrucciones verbales mientras los estudiantes están en la postura.

La importancia de la voz y el lenguaje claro:

1. Tu voz debe ser clara y escuchada por todos los estudiantes.
2. Usa el lenguaje y tono de voz con intención.
3. La voz tiene el poder de enfocar y energizar, o de relajar y calmar a los estudiantes. Modula de acuerdo con eso.
4. Enfatiza los puntos importantes con la modulación de la voz.
5. No dejes que tu voz caiga inconscientemente al final de una postura. Mantén tu voz alerta hasta cuando indicas como salir de la postura.
6. Debes entrenar y refinar tu voz. Esta debe ser escuchada por todos. Una voz llena de intención, y no como si hablaras con ti mismo. Si demuestras una postura dando la espalda a los estudiantes, debes incrementar el volumen de tu voz.
7. Levantar la voz no significa que debas hablar rápido. Lento, pero no suavemente. No uses muchas palabras. Mientras enseñas, tu voz, lenguaje corporal, manera de explicar y lenguaje son de suma importancia. Este lenguaje debe ser simple, mientras deja claro el mensaje.
8. Mantén las instrucciones siempre simples, especialmente con estudiantes con un entendimiento aun limitado y poco claro.
9. Simplemente di lo que los estudiantes deben hacer. Haz instrucciones directivas y no descriptivas.
10. Usa lenguaje que demuestre dominio total del tema, mientras al mismo tiempo demuestra respeto hacia el estudiante.
11. Al enseñar debes experimentar, y luego transmitir tu experiencia a los estudiantes. Estas son dos habilidades. La primera es que al hacer la postura, estás observando para entenderla. La segunda es que transmites tus sentimientos y sensibilidades de experiencia. Debes verbalizar tu experiencia y sentimientos en forma de instrucciones.

Observando la respiración de tus estudiantes:

1. Debes dar instrucción apropiada acerca de la inhalación o exhalación cuando sea necesario.
2. Observa que tus estudiantes mantengan una respiración normal durante las clases. "Sacalos" de la postura si están sin aire o jadeando. Pregunta porque está sin aire. Puede ser que estuvieron mucho tiempo en la postura, o que no respiraban, o que la postura estaba mal hecha.
3. No dejes que los estudiantes respiren por la boca a menos que la nariz esté tapada por enfermedad. El bloqueo puede ser aliviado con posturas como Uttanasana, Adho Mukha, Halasana. Evita posturas de pie cuando hay un resfrío, es mejor hacer inversiones o extensiones hacia adelante, que también son buenas para contrarrestar el cansancio.
4. Asegúrate que los estudiantes no se aguanten la respiración mientras están en la postura. Si los haces mantener una postura por mucho tiempo, se aguantarán la respiración al no poder mantener la postura.

Precisión al enseñar:

- Debes desarrollar un sentido de dirección, relacionando instrucciones con izquierda o derecha, o partes del cuerpo, o partes de la habitación. Si los estudiantes están invertidos debes ser muy claro. Evita las palabras poco claras como "arriba", siempre debes utilizar referencias.
- Debes ser claro acerca de la técnica y su dirección verbal.
- Trabaja en ti mismo y luego corrige a los estudiantes.
- Las instrucciones deben mejorar el desempeño de los estudiantes.
- Instruye claramente acerca de donde debe empezar el movimiento, la dirección de este y la acción exacta.
- Las instrucciones deben ser para todos y no mantener nada secreto o individual. Todos deben saber que es lo que está sucediendo.
- Al principio la repetición es más importante que la duración de la postura.
- Aprende a observar y corregir a tus estudiantes. Debes poder "verlos" claramente, sino tus clases pierden valor.
- Mantén el ritmo y cadencia de la clase en todo momento.
- Enseña las técnicas de las posturas primero para formar una buena base. Así enseñas sistemáticamente para progresar sobre esa base.
- Los estudiantes nuevos quieren movimiento y acción, enséñales movimiento primero y luego estabilidad.
- Avanza de lo obvio a lo sutil. Explica lo que puedan percibir. Asume que no saben nada y explica desde partes perceptibles del cuerpo. La columna y el hígado no se pueden ver, solo se pueden sentir cuando la sensibilidad ha sido desarrollada.
- Observa la parte del cuerpo acerca de la cual hablas y no sus caras.
- Instruye de acuerdo al nivel de los estudiantes y evita las ideas fijas acerca de la técnica o método de hacer una postura, cierto grupo puede no estar listo.
- No debes instruir con una mente poco clara o confundida pues esto



- resulta en instrucciones no claras.
- Debes “unir” tus instrucciones: “unir” la parte al todo, “unir” para conectar una postura con otra, “unir” para conectar la mente con el cuerpo.
 - Debes de recordar la secuencia de posturas que enseñaste en una clase para dar un sentido de progreso a la enseñanza. No dejes que tu memoria falle. Debes recordar lo que enseñas a cada grupo.
 - Tus instrucciones deben ayudar a los estudiantes a identificar sus brazos, sus piernas, y cada parte de su cuerpo mientras están en una postura.
 - No fuerces a un estudiante con mucha rigidez. Hazlo repetir las posturas importantes pero no mantenerlas hasta que estén listos.
 - Enseña de acuerdo al nivel de los estudiantes. Mantén las posturas lo suficiente para que trabajen pero no para que colapsen. Un estudiante no debería sentirse exhausto en ninguna postura.
 - Enfatiza en la técnica para entrar en una postura ya que esto los orienta. Salir de la postura debe de ser suave pero no elaborado.
 - El punto de partida debe ser el correcto, para lograr llegar a la asana correcta al final, por eso debe darse mas instrucción al comienzo.
 - Repite la postura para que la entiendan. Recuérdales la instrucción dada durante la demostración. Recuérdales constantemente de las partes del cuerpo a las cuales deben de poner atención.
 - Cuando han adquirido la postura final, asegúrate de estar satisfecho con lo que ves.
 - Busca errores en común o acciones malas en la clase y corrígelas.
 - Evita la negatividad en tu enseñanza. El estudiante no debe de sentir que no puede lograr algo.
 - Mantén la instrucción breve. Si cubres demasiados puntos, puede ser que tus estudiantes no respondan bien. Un punto a la vez. desarrolla un buen sentido de análisis para evitar la confusión.
 - Al hacer una postura, el intento desde el principio para llegar a la postura final, es el proceso evolutivo. Desde la postura final para llegar al principio de la postura es el proceso involutivo. El proceso evolutivo demuestra el orden ascendiente de aprendizaje, mientras que el involutivo depende de la madurez de entendimiento y la sensibilidad, para que se lleve acabo la transformación en la practica del estudiante. El proceso involutivo es una acción madura que toma mucho tiempo para que el estudiante la entienda.
 - Si entrar en una postura requiere total atención, entonces salir de ella y volver a la posición original necesita mas atención, presencia, paciencia y control. No insistas en esto al comienzo, aunque este proceso involutivo es esencial.
 - Evolución es el proceso de tratar de alcanzar, involución es el proceso de consolidar y absorber lo aprendido. Este proceso involutivo toma mas tiempo. Luego de la culminación del proceso evolutivo, el conocimiento que se da debe ser utilizado para el proceso involutivo.
 - Si un estudiante tiene dudas acerca de si hacer una postura o no, no debes de reforzar esa duda, sino darle valor. La duda nace de la falta de entendimiento o de un mal entendimiento.
 - Si el estudiante le teme a cierta postura, pídeles hacer solo la primera parte. Ayúdale a trabajar en su valor poco a poco, y respeta las emociones del estudiante y trata de entender su miedo.
 - Si no puedes ver a todos los estudiantes al mismo tiempo, entonces da una instrucción a la vez y observa si esta fue entendida por todos. Si dices algo acerca de los dedos, entonces revisa los dedos de

todos para saber si están haciéndolo bien.

- Tu tarea es tomar nota y practicar los puntos que quieres transmitir. Piensa en cómo les enseñarás la próxima clase. Tus enseñanzas estarán basadas en tus experiencias.

Props:

- Debes de ser competente en el uso de props (o ayudas) y entender sus principios fundamentales.
- Utilice los props en las formas tradicionales en las cuales éstos se utilicen. Puedes usar esquinas o paredes para soporte.
 1. Props que se encuentran frecuentemente en la casa: paredes, pasadizos, ventanas y sus marcos, esquinas en paredes, gradas, marcos de puerta.
 2. Algunos props especiales creados por Iyengar: Cobijas, blocks, cuerdas, pesas, bancas, cajas, sillas, correas, almohadones.
- Razones principales para utilizarlos:
 1. Aumenta el tiempo en el que se puede permanecer en una postura,
 2. Aumenta la confianza del estudiante,
 3. Aumenta el conocimiento subjetivo de un alineamiento,
 4. Aumenta el rango de movimiento,
 5. Puede ayudar a realizar una postura.

Algunas recomendaciones prácticas

Las inversiones son un grupo de posturas relativamente pequeño pero realmente importante. Si vemos el libro Light on Yoga realmente solo hay una pequeña cantidad de posturas con sus variaciones. Sin embargo, para reconocer el valor de estas en la práctica del yoga es importante darnos cuenta de que mientras Iyengar dedica de media a una página para otras posturas, dedica 27 páginas completas para Sirsasana y su ciclo, y 32 páginas a Sarvangasana y su ciclo.

Tan importantes como son las inversiones son las precauciones. Aquí presentamos una lista de ventajas y precauciones mencionadas en Yoga: el estilo de Iyengar .

Las posturas invertidas revitalizan todo el sistema corporal. Descargan el peso de las piernas aliviando la tensión. Al hacer inversiones se activan partes de los órganos internos que se encuentran sin energía. Las inversiones mejoran la circulación y tonifican el sistema glandular. Ayudan a la concentración ya que traemos sangre al cerebro. Son una maravillosa ayuda para mejorar los patrones de sueño. Sirsasana activa la glándula pituitaria. Sarvangasana fortalece el sistema nervioso y las emociones. Ambas activan las glándulas tiroideas y paratiroides.

No debe haber tensión en la cara, ojos, orejas, cuello o garganta. Como la cabeza es frágil debe practicarse siempre sobre una cobija o un “mat” doblado y no directamente en el suelo. El soporte que se coloque debajo de la cabeza debe ser firme y no demasiado blando porque crea inestabilidad. No es recomendable repetir Sirsasana por largos períodos ya que puede crear irritación del cerebro y de los nervios. Las variaciones solo deben practicarse cuando el balance es estable.

En Sarvangasana el cuello siempre debe estar suave y relajado. Si la posición se hace de forma plana contra el suelo hay una tendencia a colapsar lo cual creará tensión en el cuello. Para evitar esto, los hombros y los codos deben estar apoyadas sobre cobijas dobladas; la altura de las cobijas debe variar de acuerdo con el largo y la suavidad del cuello. Esta recomendación no es para personas con lesiones en el cuello o condiciones patológicas como espondilitis. En estos casos debe utilizarse otros métodos después de haber consultado a un maestro calificado. Las variaciones de Sarvangasana son más fáciles si la altura de las cobijas no es demasiada.

Por otro lado, Sarvangasana se aprende antes de Sirsasana; una vez que Sirsasana esté aprendida debe practicarse antes de Sarvangasana. Si se hace Sirsasana después de Sarvangasana puede haber lesiones de cuello. Si solo se practica Sirsasana puede producirse un sentimiento de irritabilidad que es aliviado por Sarvangasana, por lo tanto deben practicarse una después de la otra.

INVERSIONES

Precauciones/Contraindicaciones:

- No haga inversiones durante la menstruación.
- No haga inversiones si sufre de presión alta, problemas de corazón, desprendimiento de retina o problemas de oídos.
- Si sufre dolencias de cuello busque consejo profesional
- Durante el embarazo Sirsasana, Sarvangasana y Ardha Halasana pueden practicarse con apoyo a sabiendas de que no haya contraindicación médica.
- Debe quitarse los lentes de contacto.

¿Está asustado? No es la intención hacerlo, pero nadie debe comenzar a practicar inversiones sin consultar a un maestro calificado o por lo menos (muy muy por lo menos) consultar un buen libro. Es imposible enseñar todo lo que se requiere aprender en un video por lo que se sugiere practicar inversiones con videos una vez que se haya consultado directamente a un buen maestro.

A continuación una pequeña lista de posturas que bien puede llevarnos todo el tiempo de la vida aprender. Deben practicarse en el orden presentado.

1. Adho Mukha Vrksasana (árbol mirando abajo; c.c : parada de manos)
2. Pincha Mayurasana (pluma de pavorreal; c.c: balance sobre codos o parada de antebrazos)
3. Salamba Sirsasana (postura de equilibrio apoyada en la cabeza; c.c: parada de cabeza)
4. Salamba Sarvangasana (postura de equilibrio apoyada en hombros; c.c: parada de hombros)
5. Halasana (arado)
6. Setu Bandha Sarvangasana (c.c: Puente, apoyado en hombros y plantas de los pies)
7. Viparita Karani (aunque no es una inversión total es una postura semi invertida que todos agradecen y pueden hacer, es además una buena manera de terminar la práctica, el tronco queda en el suelo y las piernas en posición vertical se apoyan en la pared)

A continuación algunas sugerencias del libro Cool Yoga Tricks :

Preparación para Adho Mukha Vrksasana:

C.c: parada de manos, media parada de cabeza, perro loco. Coloque sus manos a una pierna de distancia de la pared, usted está de espaldas a la pared, suba con los pies por la pared hasta que su cuerpo forme un ángulo de 90°. Mantenga la postura cuanto le sea posible. Puede usted necesitar la ayuda de un compañero para que le indique cuándo sus piernas alcanzaron el ángulo recto hasta que usted se acostumbre a sentir cómo es la postura. Si usted tiene una persona que pueda ayudarlo, este lo hará empujando con las manos sus escápulas. Esto ayudará a evitar el sentimiento de que se va a ir de espaldas (no se preocupe: no va pasar) Una vez que usted se sienta cómodo en esta posición puede experimentar levantando primero una pierna, regresándola a la pared y después levantando la otra.

Preparación para Pincha Mayurasana:

Es la postura favorita de muchos: El delfin. Es una buena manera de estirar y reforzar los hombros para las inversiones y para otras posturas de extensión como Urdhva Dhanurasana (c.c: la rueda o el puente). Es como en Adho Mukha pero apoyado sobre los antebrazos.

Si ya está usted listo para el siguiente paso, puede probar el delfin loco, el cual es el mismo perro loco descrito antes (con pies a la pared y cuerpo en ángulo recto) pero usted está apoyado sobre los antebrazos, en posición de delfin.

Preparación para Sirsasana:

Tradicionalmente, Pincha Mayurasana está considerada como una preparación para la Sirsasana, pero muchos la encuentran más difícil por la tensión en los hombros.

Si usted no está listo para usar Pincha Mayurasana como preparación, puede comenzar con el delfin pero con las manos entrelazadas. La mayoría de la gente haya que es más fácil hacer la postura con dedos entrelazados que el delfin con las manos separadas.

La fase intermedia es la misma que el delfin loco (pies a la pared con el cuerpo en ángulo recto) pero con la cabeza en el suelo.

En Light on Yoga, Iyengar sugiere Prasarita Padottanasana (de pie con piernas abiertas y tronco caído hacia el frente) pero con la cabeza en el suelo como una postura sustituta de Sirsasana para aquellos que no puedan apoyar todo el peso del cuerpo en la cabeza o en el cuello.

Preparación para Sarvangasana:

Puede comenzar con sus pies en una silla y sus hombros en dos o tres cobijas dobladas. Use los pies en la silla para presionar sus caderas hacia arriba y llevar el peso de su cuerpo más arriba y hacia sus hombros. Probablemente usted no va a ser capaz de mantener esta posición por mucho tiempo, pero es una buena práctica de preparación para aprender cómo hacer Sarvangasana.

El siguiente paso es hacer la postura cerca de la pared y caminar con sus pies por la pared hasta que pueda mantenerse sobre sus hombros.

Sarvangasana puede hacerse también en una silla. Encontrará instrucciones excelentes en el libro Yoga: el estilo de Iyengar . Halasana se puede hacer con los pies apoyados en una silla.

Nota sobre el uso de “props” o artículos auxiliares: Para quienes tengan el pecho muy grande y sientan tensión en la parada de hombros o para quienes tengan poca flexibilidad en la espalda alta y cuello, o bien, para quienes tengan un cuello muy largo, se recomienda usar como apoyo un grupo de cobijas alto. Para algunos es bueno comenzar con un apoyo más alto y paulatinamente ir quitando una cobija para bajar la altura, es como ir bajando las gradas de una escalera. Lo mejor es experimentar hasta encontrar la propia forma de hacerlo de acuerdo con lo que sea mejor para usted. Para mí es mejor usar primero 4 cobijas, excepto para algunas de

las variaciones.

Variaciones:

Para quienes tengan experiencia y se sientan cómodos en la parada de hombros y quieran ir más allá, hay aquí algunas variaciones que pueden probar conocidas también como el ciclo de Sarvangasana. Una de las razones para hacer las variaciones es aumentar el tiempo de permanencia en la postura. Usted puede empezar con la pose completa por un minuto o más, entonces será el momento adecuado para comenzar con algunas o con todas las variaciones. Hay fotos e instrucciones excelentes en el libro Yoga: el estilo de Iyengar .

1. Eka Pada Sarvangasana (parada de hombros con una pierna levantada y la otra en posición de halasana)
2. ParsvaIkaPada Sarvangasana (parada de hombros con una pierna levantada y la otra apoyada lateralmente en línea con el tronco)
3. KarnaPidasana (postura que presiona las orejas con las rodillas)
4. Parsva Halasana (arado con las piernas apoyadas de medio lado en línea con la cabeza)
5. Supta Konasana (halasana con piernas separadas)
6. Parsva Sarvangasana (parada de hombros con ligera torsión del tronco y piernas juntas que van a un lado)
7. BaddhaKonasana en Sarvangasana (piernas en ángulo cerrado o Baddhakonasana en parada de hombros, no hay foto de esta postura en el libro sugerido pero la posición es muy similar a la del ciclo de Sirsasana)
8. Upavista Konasana en Sarvangasana (piernas separadas en parada de hombros, no hay foto en el libro sugerido pero la posición es muy similar a la del ciclo de Sirsasana)
9. Urdhva Padmasana en Sarvangasana (piernas cruzadas en posición de Loto en Parada de hombros)
10. Pindasa en Sarvangasana (piernas cruzadas en posición de Loto que bajan hasta apoyarse en la cabeza y con los brazos cruzados alrededor de las rodillas, es la posición del feto sobre los hombros)
11. Parsva Urdhva Padmasana en Sarvangasana (piernas cruzadas en posición de Loto y giradas de lado en parada de hombros)
12. Parsva Pindasana en Sarvangasana (piernas cruzadas en posición de Loto y las dos rodillas sobre el suelo a un lado del tronco, es la posición lateral del feto)
13. Setu Bandha desde Sarvangasana (llevar las piernas hacia abajo hasta llegar a Setu Bandha o Puente desde Sarvangasana, usted puede comenzar dejando las piernas caer en una silla)

Para quienes tengan experiencia y se sientan cómodos en la postura de balance sobre la cabeza, hay aquí algunas variaciones que pueden probar, conocidas también como el ciclo de Sirsasanas. Para trabajar en algunas de las variaciones no es una mala idea volver a usar la pared como apoyo, al menos las primeras veces que pruebe hacer algunas de las variaciones, incluso si usted está comodamente balanceado lejos de la pared. Hay algunas fotos y descripciones en el libro Yoga: el estilo de Iyengar :

1. Parsva Sirsasana (tronco y piernas giran de medio lado sin perturbar la

- posición de la cabeza)
2. Parivrtta Eka Pada Sirsasana (piernas se separan y giran lateralmente junto con el tronco sin perturbar la posición de la cabeza)
 3. Eka Pada Sirsasana (se baja una pierna al suelo por delante de la cabeza y se mantiene la otra pierna vertical hacia arriba)
 4. ParsvaIkaPada Sirsasana (una pierna desciende al suelo lateralmente en línea con la cabeza mientras la otra permanece verticalmente hacia arriba)
 5. Baddha Konasana en Sirsasana (piernas cruzadas en ángulo cerrado en Baddha Konasana en parada de cabeza)
 6. Upavista Konasana en Sirsasana (piernas separadas en ángulo abierto en parada de cabeza)
 7. Parsva Virasana en Sirsasana (piernas flexionadas en posición de héroe y giradas de medio lado en parada de cabeza)
 8. Urdhva Dandasana (bastón hacia arriba, se mantienen las piernas paralelas al suelo en parada de cabeza)
 9. Vrshikasana (c.c: posición del escorpión, es también una variación de Pincha Mayurasana y Sirsasana y es además una postura de extensión hacia atrás)

Recursos mediáticos para las prácticas:

Realmente no hay muchos videos u otros recursos mediáticos que incluyan inversiones, probablemente por una buena razón. Debo sugerir nuevamente que usted no debe comenzar a practicar inversiones sin la supervisión de un profesor calificado. Si ya ha tenido la instrucción en vivo y quiere algunos recursos mediáticos para ayudarse en su práctica en casa hay aquí algunas sugerencias:

- Rodney Yee's Yoga for Intermediates
- Shiva Rea's Yoga Shakti
- Yoga Journal's Step-by-step Volume 3. Aquí hay una buena sección de instrucciones que vale la pena además de algunas modificaciones.
- Uno viejo, pero bueno en preparación para las inversiones es Rodney Yee's for Strength (no Power Yoga for Strength, el cual es muy bueno para la parada de manos)
- Todos los videos de Ana Forrest's incluyen la posición del delfin, la cual es una buena preparación para las inversiones.
- John Schumacher y Felicity Green, ambos tienen prácticas de audio que incluyen excelentes instrucciones para las inversiones en: Schumacher's Foundations CD y Green's Advanced Beginner's Yoga Series II.
- Erich Schiffman's Backyard Series: Inversions.

Recursos en Internet:

About.com Sirsasana instructions.

La profesora Ingela Abott acreditada por Felicity Green en la técnica de parada hacia arriba para llegar a la parada de brazos:

- Cóloquese en Adho Mukha Svanasana (perro mirando hacia abajo) con los dedos de las manos a dos pulgadas de distancia de la pared. Decida

cuál pierna va a empujar o a dar el impulso y cuál va a ser la pierna de balance.

- Mira hacia los pulgares de sus manos para ganar valentía y coraje, traiga la fuerza hacia adentro de su torso.
- En la inhalación levante la pierna de balance y alargue ambos lados de la columna y el torso.
- En la exhalación lance la pierna hacia arriba pero no con la intención de alcanzar la postura (de hecho, Ingela no permite que nadie llegue aún a la postura)
- Repita tres veces y descanse.

El siguiente paso es trabajar con la acción que la pierna que empuja o da el impulso. Sostenga la pierna de balance en el aire, alargue ambos costados de la columna y el torso en la inhalación.

Sin ayuda de la pierna de balance empuje hacia abajo contra el suelo en la exhalación.

Repita tres veces y descanse.

Colóquese en Adho Mukha Svanasana (perro mirando hacia abajo) láncese con la pierna de balance y empuje con la pierna de impulso. Con el tiempo y con la práctica regular usted va a encontrarse a usted mismo parado de manos.

¿Cuándo debería usted trabajar en la patada hacia arriba con la segunda pierna? Ingela recomienda primero que se sienta cómodo en la postura con la pierna que le es más fácil y luego pasar al lado más “perezoso”.

Tomado de:

- Iyengar Yoga Vancouver Newsletter, Junio 2002. Todo el mundo de cabeza.
- Bárbara Benagh en Salamba Sarvangasana.
- Erich Schiffmann’s Setu Bandhasana o Puente, instrucciones para la postura.
- Strike a Royal pose, de Aadil Palkhivala .
- John Shmacher en Salamba Sirsasana (parada de cabeza)
- The Royal Couple, de Kelly Andrews (gran cantidad de buenas fotos acompañan este artículo)

Secuencias para principiantes

Entonces, ¿desea practicar en la casa pero no tiene idea de cómo comenzar?

Acá tenemos nueve formas diferentes para iniciar su práctica.
 Por Richard Rosen

Existen muchas formas distintas de crear secuencias de ásanas (posiciones). Cada escuela contemporánea de yoga tal como Iyengar, Viniyoga, Bikram, Ashtanga, y Vinyasa, para nombrar algunas, tienen sus propias ideas de cómo crear las secuencias para la práctica de ásanas. La mayoría de las secuencias son lineales, lo cual implica cada posición le es seguida por otras, estableciendo el orden según sus implicaciones de complejidad e intensidad, y luego al terminar de nuevo con posiciones menos intensas. En general, una secuencia como esta abre con simples calentamientos que establecen un tema para la práctica, se intensifica con las posturas más demandantes, disminuye el ritmo con posiciones más restaurativas y finaliza con la relajación (savasana).

Pero esto es solo una manera de crear una secuencia. De manera típica cada postura se realiza solamente en una ocasión, pero también puede realizar cada posición dos a tres veces, enfocando en un aspecto diferente en cada ocasión. Por ejemplo podemos tomar la postura de Trikonasana, en la primera ocasión enfocando en los pies o piernas, en la segunda ocasión en la columna y brazos, y una tercera vez en la respiración.

También se puede crear toda una secuencia centrándose solamente en una postura, como en Trikonasana, volviendo a la posición una y otra vez, y utilizar las otras posiciones de la secuencia para investigar en aspectos de la posición central.

Aca planteamos un ejemplo de una secuencia lineal (basada en la tradición de Iyengar):

1. Centrar Atención

Empiece la practica con una meditación simple o ejercicio de respiración para adquirir concentración en la conciencia. (ya sea sentado o posición reclinada)

SECUENCIAS

2. Preparación

Practique ejercicios simples (como abrimiento de caderas e ingle) que calientan el cuerpo en preparación para el enfoque de la práctica.

3. Saludo a Sol (Surya Namaskar)

De 3 a 5 vueltas

4. Poses de pie

5. Balance de brazos

6. Inversiones

7. Poses que fortalezen el abdomen o brazos.

8. Doblar la espalda (doblarse hacia atrás)

9. Parada de hombros

10. Torceduras o doblarse hacia el frente

11. Postura del Cadaver (Savasana)

Obviamente una practica con esta secuencia duraría al rededor de 90 minutes, lo cual es muy largo para la mayoría de los estudiantes. 45 mins. es un periodo mas razonable. A continuación hay dos prácticas, una para principiantes y otra para principiantes con más experiencia que pueden ajustarse a este tiempo de duración. Para ver una foto o para saber como realizar o profundizar, o modificar estas posturas pulse en el nombre de la postura para las instrucciones.

Principiantes

Sukhasana (Easy Pose)

Adho Mukha Svanasana (Perro mirando hacia abajo)

Surya Namaskar -- 3 Series (saludo al sol)

Vrksasana (Postura del arbol)

Utthita Trikonasana (triangulo)

Utthita Parsvakonasana (Postura del ángulo extendido)

Dandasana (Escuadra)

Paschimottanasana (Flexion hacia delante sentado)

Baddha Konasana (Mariposa)

Upavistha Konasana (Postura del angulo abierto)

Navasana (bote) Salabhasana (Locust Pose)

Setu Bandha Sarvangasana (Postura del puente sostenido)

Viparita Karani (Piernas en la pared)

Reclining Twist

Savasana (Postura del cadaver)

Principiante Avanzados

Virasana (heroe)
 Adho Mukha Svanasana (Perro mirando hacia abajo)
 Surya Namaskar (saludo al sol)
 Vrksasana (Postura del arbol)
 Utthita Trikonasana (triangulo)
 Utthita Parsvakonasana (Postura del ángulo extendido)
 Ardha Chandrasana (media luna)
 Adho Mukha Vrksasana (parada de manos)
 Ardha Navasana (medio bote)
 Bhujangasana (cobra)
 Salabhasana (Locust Pose)
 Makrasana (cocodrilo)
 Salamba Sarvangasana (parada de hombros)
 Baddha Konasana (Mariposa)
 Janu Sirsasana (cabeza a rodilla, flexion)
 Paschimottanasana (flexion sentado)
 Marichyasana III (Marichi's Pose, variacion III)
 Savasana (Postura del cadaver)

Secuencia para el dolor de cabeza

Hay diversas clases de dolores de cabeza, algo (como dolores de cabeza y jaquecas de la tensión) es bastante común, otros (dolores de cabeza causados por los tumores de cerebro) es relativamente rara. Hay varios tratamientos incluyendo las drogas, la acupuntura, el quiropráctico y el masaje. Las asanas del yoga y la respiración pueden ayudar también, aunque sobre todo con el tipo de dolor de cabeza de por tensión.

Cada uno consigue un dolor de cabeza de la tensión ocasionalmente, pero si usted sufre de este tipo de dolor de cabeza habitual, es importante consultar al doctor o al otro médico de la salud para tratar el dolor y para trabajar para resolver la última fuente de la tensión. Al tratar un dolor de cabeza de la tensión con asanas y respirando, es importante comenzar a practicar cuanto antes después de que usted comience a sentir el dolor. Una vez que se establezca el dolor de cabeza será muy difícil de aliviar.

Cada vez que trabajo con un dolor de cabeza, me gusta para envolver la cabeza con un vendaje. Puede firmemente envolver su frente, o envolver tu frente y tus ojos (aunque si haces esto último, asegúrese de no envolver a sus ojos demasiado bien). Esto puede sonar un poco extraño, pero la presión de la venda alrededor de la cabeza y los

ojos, así como el vendaje de bloqueo de fuera de la luz ayudan a liberar la tensión.

Rueda el vendaje en una bobina, y comienza con el extremo libre contra la base del cráneo. Coloque el vendaje alrededor de su cabeza, ya sea sólo por su frente o en ambos de su frente y ojos y oídos. No cubra la nariz. Siempre que usted necesita para ver, para cambiar posiciones o arreglar una propiedad, su hoja de los pulgares bajo el vendaje y empujarlo hasta un poco fuera de tus ojos. Luego, cuando estés listo para hacer otra pose, deslizamiento hacia abajo de nuevo sobre sus ojos.

Al mantener cada posición, imagine su cerebro en “disminución” lejos de la recapitulación. Imagine un espacio de apertura entre la parte frontal de su cerebro y la superficie interior de la frente, y dejar que el cerebro “sumidero” en la parte posterior del cráneo caso. La práctica, esto especialmente en la visualización de la posición reclinada.

Al tratar de aliviar un dolor de cabeza, usted debería hacer hincapié en la prolongación de la exhalación de su aliento.

Las siguientes secuencias se refieren a determinados objetos de todo, principalmente un cabezal, una correa, y / o un bloque. Si bien puede ser capaz de encontrar sustitutos alrededor de la casa, recomiendo invertir en unos buenos decorados, que pueden ser adquiridos en línea o en su estudio de yoga local.

Secuencia para dolor de cabeza, min 24 min. max. 45 min

1. Balasana (Niño)

Realizarlo ya sea con la cabeza en el piso o con el torso y la cabeza apoyada en una almohada posicionada en medio de las piernas. El largo de la almohada debe de estar paralela al torso. 3 a 5 mins.

2. Janu Sirsasana (Cabeza a rodilla)

Apoye la cabeza en ya sea en la almohada de la pierna extendida o si se es menos flexible al borde de una silla acolchonada o un asiento. Mantenga cada lado de uno a tres minutos, con un total de 2 a 6 min.

3. Adho Mukha Svanasana (Perro mirando hacia abajo)

De uno a dos minutos, apoyando la cabeza en una almohada o block.

4. Uttanasana (Doblarse hacia adelante de pie)

Ponga su cabeza y brazos cruzados sobre una silla acolchonada.
 Total de 1 a 3 mins.)

5. Supta Baddha Konasana (Mariposa extendido hacia atrás)
 Apoyar el tronco sobre una manta enrollada debajo a la columna vertebral. (El tiempo total de 3 a 5 minutos).

6. Setu bandha Sarvangasana (Postura del puente sostenido)
 Apoyar el torso sobre un cabezal, y los hombros y la cabeza descansando ligeramente en el suelo. (El tiempo total de 3 a 5 minutos).

7. Viparita Karani (Piernas en la pared)
 Deje que la pelvis se apoye, ya sea en una manta o laminados. (El tiempo total de 3 a 5 minutos.) Con el fin de evitar cualquier posibilidad de forzar la espalda al salir, asegúrese de no quitar el apoyo. Cualquiera 1) fuera de la diapositiva de apoyo antes de pasar a su lado, o 2) doblar las rodillas, los pies de prensa contra la pared, y con una inhalación levantar su pelvis frente a las de apoyo y, a continuación, deslice el apoyo fuera a un lado, la reducción de su pelvis en el suelo, y gire hacia su lado.

8. Savasana (Postura del Cadáver)
 Tome inhalaciones normales, pero alargar en las exhalaciones tanto como sea cómodo para usted. Si normalmente entre 5 cuentas con una exhalación, ampliar a 7 u 8 cuentas, si es posible. A finales de los 10 primeros, o exhalaciones, una pausa de 2 a 5 segundos antes de preparar la próxima inhalación. (El tiempo total de 10 a 15 minutos.) Cuando esta en el Postura del Cadáver usted puede poner un ponderado sacos en su frente. Establecer la media ponderada bolsa en el bloque y la otra mitad en la frente. Al igual que con la recapitulación, la presión del peso sobre la cabeza ayuda a liberar la tensión.

Menstruación

El ejercicio durante la menstruación es en general muy recomendable. Se cree que el ejercicio puede aliviar el malestar de la dismenorrea; sofocar los cambios de humor, ansiedad y depresión, y reducir la hinchazón.

La mayoría de los profesores de yoga contemporáneo asesorar a un planteamiento bastante conservador hacia la práctica de asanas durante la menstruación. Estas secuencias menstrual generalmente consisten en la mayoría de las flexiones hacia adelante. Esto hace perfecto sentido para las mujeres que se sienten lento durante su

ciclo. Sin embargo, muchas otras mujeres no sienten la necesidad de cambiar nada acerca de su práctica durante la menstruación, excepto quizá arduas posturas invertidas. Cada estudiante debe decidir por sí misma qué tipo de secuencia de asanas es el más apropiado para su cuerpo durante la menstruación.

Secuencia de la menstruación

(tiempo mínimo 45 minutos, tiempo máximo 60 minutos)

1. Supta Baddha Konasana (mariposa hacia atrás)

Apoyar el tronco sobre un almohadon. (Total tiempo de 5 minutos.)

2. Supta Padangusthasana (reclinables dedo gordo del pie Pose)

Utilice una tira para mantener la pierna en su lugar. Mantenga cada lado durante 2 minutos; tiempo total de 4 minutos.

3. Baddha Konasana (mariposa)

(Total tiempo 2 minutos).

4. Janu Sirsasana (cabeza a rodilla)

Apoyar la cabeza sobre un almohadón al lado de la pierna extendida, o si está menos flexible en la parte delantera de un asiento de silla acolchada. Mantenga cada lado de 3 a 5 minutos; tiempo total de 6 a 10 minutos.

5. Paschimottanasana (Sentados hacia adelante)

Con su torso y la cabeza apoyada sobre un almohadón puesto a lo largo de sus piernas. (El tiempo total de 3 a 5 minutos).

6. Upavistha Konasana

Descansar el torso en una almohada que esta en una posición entre sus piernas con su eje largo paralelo a su torso. (El tiempo total de 3 a 5 minutos). Luego vienen y giro a cada lado durante 30 segundos a 1 minuto, la celebración de la espinilla o la parte interior del pie. (El tiempo total de 1 a 2 minutos.)

7. Urdhva Dhanurasana

Apoyado en una silla. Pegue el mat, ya sea una alfombra pegajosa o un manta doblada. A continuación, deslice las piernas a través del espacio entre la silla y asiento de atrás, y sentarse en el borde posterior del asiento frente a la silla hacia atrás. El borde delantero del asiento debe cruzar su espalda sólo bajo sus hombros. Mantenga sus rodillas dobladas y los pies en el suelo. Apoye la parte de atrás de su cabeza, ya sea en una almohada. Estire los brazos sobre la cabeza. Asegúrese de respirar sin problemas.

Para llegar, agarre las patas de la silla, y tire con una exhalación.

Trate de llevar al movimiento de su torso con el pecho, no su cabeza. (El tiempo total de 3 a 5 minutos).

8. Torcion sentados

Aun sentándose de reversa en la silla, girar a la derecha con una exhalación, mantenga durante 30 segundos y, a continuación, girar a la izquierda durante 30 segundos. Repita tres veces para cada lado, cada vez que la celebración de 30 segundos. (Total tiempo de 3 minutos.)

9. Viparita Karani (Piernas en la pared)

Apoye la pelvis en una manta enrollada o en una almohada. (El tiempo total de 5 a 10 minutos.) Asegúrese de dejar afuera el apoyo antes de comenzar su turno al otrolado.

10. Savasana (cadáver)

(Total tiempo de 8 a 10 minutos.)

DEPRESIÓN

La palabra “depresión” abarca una amplia gama de condiciones, desde depresión mayor a corto plazo y episódica o leve depresión, también llamada trastorno distímico. También esta la depresión provocada por un cambio importante en la vida, tales como la muerte de un cónyuge, pérdida de puestos de trabajo, el divorcio.

Muchos diferentes tipos de terapias están disponibles para la depresión, incluidos los antidepresivos y la psicoterapia. Los estudios indican que el ejercicio la regula también, incluyendo el yoga, las asanas y la respiración, puede ayudar a aliviar algunas personas los síntomas de leve a moderada formas de depresión.

Por supuesto, un obstáculo importante en el uso de ejercicio para aliviar la depresión es la motivación, o falta de ella. La mayoría de las personas deprimidas no sienten mucho de verdad, como salir de la cama por la mañana, mucho menos ejercicio. Luego también, el hecho de no ver el programa de ejercicios puede hacer a través de una persona deprimida se siente aún peor. Por lo tanto, empezar lentamente, y asegúrese de elegir un ejercicio que realmente disfrutar, si es posible, el ejercicio con un socio o grupo. Trate de hacer ejercicio por lo menos tres veces a la semana.

DEPRESIÓN secuencia (tiempo mínimo 40 minutos, tiempo máximo 70 minutos)

1. Supta Baddha Konasana (mariposa hacia atrás), apoye su espalda sobre una manta enrollada debajo del tronco y paralelo a su columna vertebral. (El tiempo total de 3 a 5 minutos).
2. Supta Padangusthasana (reclinables dedo gordo del pie Pose) Utilice una tira para mantener la pierna en su lugar. Mantenga cada lado durante 2 minutos; tiempo total de 2 minutos.
3. Adho mukha Svanasana (Perro mirando hacia abajo) De uno a dos minutos, apoyando la cabeza en una almohada o block.

4. Uttanasana (permanente hacia flexion)

Apoyo su cabeza y cruce los antebrazos apoyados sobre una silla de asiento acolchado. (El tiempo total de 1 a 3 minutos.)

5. Sirsasana (Headstand)

Estudiantes intermedios deben realizar la postura final por un tiempo total de 3 a 5 minutos. Traiga de vuelta los pies en el suelo lentamente, si es posible, ya sea con las rodillas rectas o dobladas, con una exhalación, quedamos durante 30 segundos antes de llegar arriba. (Total tiempo de 3 minutos.)

6. Urdhva Dhanurasana

Apoyado en una silla. Pegue el mat, ya sea una alfombra pegajosa o un manta doblada. A continuación, deslice las piernas a través del espacio entre la silla y asiento de atrás, y sentarse en el borde posterior del asiento frente a la silla hacia atrás. El borde delantero del asiento debe cruzar su espalda sólo bajo sus hombros. Mantenga sus rodillas dobladas y los pies en el suelo. Apoye la parte de atrás de su cabeza, ya sea en una almohada. Estire los brazos sobre la cabeza. Asegúrese de respirar sin problemas.

Para llegar, agarre las patas de la silla, y tire con una exhalación. Trate de llevar al movimiento de su torso con el pecho, no su cabeza. (El tiempo total de 3 a 5 minutos).

Aun sentandose de reversa en la silla, girar a la derecha con una exhalación, mantenga durante 30 segundos y, a continuación, girar a la izquierda durante 30 segundos. Repita tres veces para cada lado, cada vez que la celebración de 30 segundos. (Total tiempo de 3 minutos.)

7. Torcion sentados

Aun sentandose de reversa en la silla, girar a la derecha con una exhalación, mantenga durante 30 segundos y, a continuación, girar a la izquierda durante 30 segundos. Repita tres veces para cada lado, cada vez que la celebración de 30 segundos. (Total tiempo de 3 minutos.)

8. Setu bandha Sarvangasana (Postura del puente sostenido)

Apoyar el torso sobre un cabezal, y los hombros y la cabeza descansando ligeramente en el suelo. (El tiempo total de 3 a 5 minutos).

9. Salamba Sarvangasana (parada de hombros)

(El tiempo total de 3 a 5 minutos). parada de hombros luego siga con Halasana. Estudiantes intermedios deben hacer la postura final, con los pies en el suelo, los principiantes pueden hacerlo con los pies descansando sobre una silla. (El tiempo total de 1 a 2 minutos.)

10. Janu Sirsasana (cabeza a rodilla)

Apoyar la cabeza sobre un almohadón al lado de la pierna extendida, o si está menos flexible en la parte delantera de un asiento de silla acolchada. Mantenga cada lado de 3 a 5 minutos; tiempo total de 6 a 10 minutos.

12. Viparita Karani (Piernas en la pared)

Apoye la pelvis en una manta enrollada o en una almohada. (El tiempo total de 5 a 10 minutos.) Asegúrese de dejar afuera el apoyo antes de comenzar su turno al otrolado.

14. Savasana (cadáver)

(Total tiempo de 8 a 10 minutos.)

Espigones

Mi diccionario toma nota de que el Inglés ingre palabra “quizás” se deriva de la antigua grynde Inglés, que significa “hueco”. Los espigones son realmente huecos, ubicado en los cruces entre los muslos y la pelvis. A los efectos de la instrucción de yoga (aunque esto no es técnicamente correcto de acuerdo a la anatomía de los libros de texto), podemos distinguir entre la parte delantera espigones y el interior de espigones. La parte frontal espigones se refieren a los pliegues a partir de la cadera puntos (los dos pequeños botones ósea a unos cuantos centímetros a ambos lados del ombligo) en diagonal y en el hueso púbico (la parte frontal inferior de la pelvis), que juntos forman una “V” Forma. El interior de espigones se extienden desde los pliegues entre la parte interna de los muslos y el perineo (la base carnosa de la pelvis). Cualquier secuencia de la ingre deben trabajar con estos dos pares de espigones.

Secuencia de la Ingle: (Total: 45 a 55 minutos)

La secuencia de la ingre comienza con tres posturas reclinables.

1. Supta Baddha Konasana (mariposa hacia atras), apoye su espalda sobre una manta enrollada debajo del tronco y paralelo a su columna vertebral. (El tiempo total de 3 a 5 minutos).

2. Supta Virasana (heroe hacia atras)

Si no puede reclinarse cómodamente en el suelo, asegúrese de que su espalda está bien apoyada sobre una almohada Puede colocar un saco pesado en la parte frontal de la ingre de la pierna doblada, a la derecha sobre la cabeza del fémur. Mantenga cada pierna en la posición de dos a tres minutos (tiempo total de cuatro a seis minutos).

3. Supta Padangustasana (reclinables dedo gordo del pie Pose)

Utilice una tira para mantener la pierna en su lugar. Mantenga cada lado durante 2 minutos; tiempo total de 2 minutos.

4. Adho mukha Svanasana (Perro mirando hacia abajo) De uno a dos minutos, apoyando la cabeza en una almohada o block.

5. Eka Pada Rajakapotasana (paloma)
Coloque su torso abajo en la parte frontal interior del muslo de uno a dos minutos. Luego paso atrás en la ligera Adho mukha Svanasana, mantenga durante 30 segundos, y repetir con la pierna izquierda hacia adelante durante el mismo período de tiempo. (El tiempo total de los pasos cuatro y cinco: cinco a siete minutos).

6. Prasarita Padottanasana con una variación
Con las piernas de ancho, doblar la rodilla derecha y cambio su torso a la derecha, contra el interior del muslo. Mantenga la pierna izquierda fuerte, presionando el interior del muslo a la izquierda, hacia línea media Sostenga la posición durante un minuto. Inhalar de nuevo al centro y, a continuación, repetir a la izquierda durante el mismo período de tiempo. Por último, realice el pleno para plantear dos minutos. (Total tiempo cuatro minutos).

7. Utthita Parsvakonasana
Realizar con la parte inferior del brazo presionando contra el interior del muslo. Mantenga cada lado de uno a dos minutos (tiempo total de dos a cuatro minutos).

8. Vrksasana (Árbol)
Mantenga cada lado de minutos (tiempo total de dos minutos).

9. Upavistha Konasana con una variación
Primer giro a la derecha de un minuto, y luego a la izquierda durante el mismo período de tiempo. Regreso al centro y doblar hacia adelante de uno a tres minutos (tiempo total de tres a cinco minutos).

10. Janu Sirsasana
Dobla hacia adelante durante dos minutos en un lado (Total tiempo cuatro minutos).

11. Malasana
(Total tiempo dos minutos).

12. Setu bandha Sarvangasana (puente)
Coloque un bloque por debajo de su sacro de apoyo. (Total tiempo de dos a tres minutos).

13. Salamba Sarvangasana (parada de hombros), con una variación
En parada de hombros doblar las rodillas y pulse las plantas de los
pies juntos Baddha Konasana determinada Angulo Pose). (Total
tiempo tres minutos).

14. Savasana (Cadáver)
(Total tiempo 10 minutos).

Sequencing of asanas

Proper sequencing of asanas within a practice session plays an important role in achieving maximum benefit from the session. After a well-sequenced session, one can reach below the surface of the skin and muscles and bones of the body and get in touch with the energetic body at a more cellular level. Then a yogic mind begins to develop. In some schools of yoga, such as the Ashtanga school, practice sessions are arranged into vinyasa or practice series. One famous and ancient vinyasa practiced by all schools of yoga is the Surya Namaskar or “sun salutation.”

Yoga in the Iyengar tradition does not have scripted sequences that are practiced by everyone. Sequencing of poses is a complex and advanced topic that requires extensive study and experience with the effects of asana sequences from your own practice. You should learn from personal experience what effect doing Adho Mukha Svanasana prior to Urdhva Dhanurasana has on your own body and mind and vice versa. This is the experiential way of understanding asana sequencing. Many factors influence the sequencing of asanas: the weather, your age, your experience, how you’re feeling mentally and physically on a certain day. There are also different types of sequencing: (1) sequencing movements within a pose, (2) sequencing from one pose to another within a family, and (3) sequencing from one family of poses to another. All of these variables make asana sequencing a truly complex topic.

The different categories of asanas exert different effects not only on your body, but also on your mind and emotions. The standing poses promote emotional stability and strength. The forward bends are calming -- even the very deepest forward bend should have a cooling effect, not a straining feeling. The back bends are antidepressive and elevate mood. The inverted poses increase energy and engender equanimity and a sense of well-being. Backbends are often given to students as a prescription for depression; and forward bends as a prescription for anxiety.

The choice of sequencing of asanas depends in part upon the state of mind you are in at a given time. No one sequence will be appropriate for every person, for every mindset, for every energy level, for every level of experience, for every day. Within the topic of sequencing asanas, there are a few more or less strict rules that we try to follow essentially all the time, and then there are some more or less general rules which can be broken in order to achieve specific effects. An example of a fairly strict rule is that, in the Iyengar system, Sirsasana should be followed at some point in the sequence either by Sarvangasana, or by a similar pose to lengthen the neck such as Setu Bandha Sarvangasana or Halasana. In the Iyengar system, we do not

Sequencing of asanas

follow Sarvangasana with Sirsasana as is done in some other systems of yoga.

More generally, good advice on sequencing can be thought of as general principles such as these:

1. Standing poses are a good preparation for forward bends and also for back bends.

2. Adho Mukha Svanasana is a good preparation for all poses and also a good warm down after both forward bends and back bends.

There is almost never a bad time to do Adho Mukha Svanasana. If you are doing Adho Mukha Svanasana near the beginning of a session, it is an active time, a time when you are moving into a working mode, so don't lower yourself into Adho Mukha Virasana (Child's Pose); rather step up into Uttanasana to maintain the energy of the session. Conversely, if you are doing the pose as a warm down, it can be relaxing to rest in Child's Pose afterward.

3. Don't alternate back and forth between forward bends and back bends.

It is true that one good way to wind down from a session of back bends is to use a few gentle forward bends to recover and refresh the spine. However, one way that yoga was taught in the West, especially in the early days of yoga in the West, was that you should alternate "pose and counter-pose," moving back and forth between a forward bend and a back bend to move the spine in both directions. Generally this is not a good practice. Generally, we devote entire sessions to a particular theme -- standing poses, forward bends, or back bends, for instance. Even if the theme of the session includes poses from multiple classes of asanas, a strict arrangement of "pose and counter-pose" is not a skilful way of sequencing. Generally one pose should lead you into the next pose by means of its similarity with the next pose, not by means of opposition.

4. It is not good to sequence active or heating poses after cooling poses.

Once you have warmed-up and begun to engage in the heart of your yoga session, if it is an active session, you will generate a certain amount of heat. You want to maintain this heat for the duration of the active part of your session because it lends to the flexibility of your spine and body in general and keeps you mentally prepared for engaging in active asana work. Once you begin to cool down from your session, it is not good to have any more heating or active poses. Rather, you should gently move your body into preparation for Savasana. That being said, it can be initially confusing as to which poses are heating and which ones are cooling. Ultimately whether a pose is heating (active) or cooling (passive) may depend not on the pose itself, but on the level of the practitioner. For instance, in general Sirsasana is heating and Sarvangasana

is cooling, however someone with a regular, lengthy Sirsasana practice may find Sirsasana very relaxing and cooling, especially brief periods in the pose. In general, heating poses include: standing poses, inversions (which are cooling when done supported), arm balances, back bends (cooling when done supported), and active twists. Examples of cooling poses include: forward bends in general (especially seated forward bends), Supta Padangusthasana (especially cooling after back bends), Supta Baddha Konasana, and twists done gently. Almost all poses with a Jalandhara Bandha-type chin lock (e.g. Sarvangasana, Halasana, Setu Bandha, and Viparita Karani) are cooling to the brain and body. After doing poses in which the chin is in Jalandhara Banda, no more active poses should be done because these are definitely cooling for the body and brain. Progress from these poses on to Savasana.

5. Generally after a deep forward bend sequence consider doing a few twists to balance and release your spinal muscles.

However, try not to end your practice with a twist due to the asymmetric feel it may leave in your spine. Follow any twisting at the end of your session with at least one symmetric forward bend like Pascimottanasana to resolve the tension in your spine before relaxing in Savasana.

6. It is especially important to warm-down skillfully from an active back bend session.

Active back bends exert strong work on your body and you need a plan to bring your body back into a neutral mode and then down from there to the point of relaxing in Savasana. A good pose to begin warming down from active back bends with is Adho Mukha Svanasana with your hands and feet placed wider than you usually have them. A wide Adho Mukha Svanasana after backbends fills out your back and softens your kidney area. However, remember to keep your low back relatively convex now in Adho Mukha Svanasana to relax it -- you don't want to accentuate any concave curve there as you might do in this pose under other circumstances -- you are recovering from back bends and you need to respect the work your back has done. A next good choice for back bend warm down is Adho Mukha Virasana (Child's Pose) done on the support of bolsters or blankets under your torso. (You could also then use the bolsters or blankets and do a supported Upavistha Konasana or supported Janu Sirsasana). The important thing is that it is not skilful to move directly into a deep forward bend directly after active back bends. Try these other poses first. Then, you might try some gentle Uttanasana (often we do Parsva Uttanasana, moving slowly back and forth from one leg to the other leg) to place some stretch into your low back muscles. After a backbend session, light, lengthening twists are good, but you should do no deep twisting and do not hold them for a long time. (Also in twists following back bends, do not arch your spine, because that is what you've been doing all along in the back bends. Rather draw your abdomen inward and don't concave your low back.) Other poses that help release your back muscles after back bends are Supta

Padangusthasana and Ardha Halasana on bolsters or blankets placed on the seat of a chair. Ardha Halasana especially will help calm and cool your nervous system after active backbends. Finally after backbends, regular Savasana is often not the best choice for a final resting pose. In Savasana after back bends, it is often better for your back to do have your legs (calves) up on a chair or to put a bolster under your knees to allow your low back to release fully onto the floor and be supported by the floor. If you have a bolster under your knees, still make sure your heels contact the floor (or put them on blocks) to have that contact (Skt. sparsa) or sensory feedback. After back bends, you might even consider doing prone Savasana, lying on your abdomen instead of your back with your heels pointed out to the sides.

Although, again, there are not strict rules governing the order of asanas within a session, some general principles can be used to allow the asanas to work more effectively together. If you were going to do poses from each of the asana classes (which is not something we necessarily always do), a good overall sequence for a practice session would be:

1. Standing poses
2. Back bends
3. Forward bends
4. Twisting asanas
5. Inversions
6. Restorative poses and Savasana

You can vary this sequence. Much depends upon the specific effect you are trying to get out of your session. For instance, moving inversions earlier in the sequence would be good when you plan to expend a lot of energy on inversion variations since you have more energy near the beginning of your practice session than toward the end. Another common sequence is:

1. Standing poses
2. Arm balances (especially Full Arm Balance)
3. Inversions
4. Back bends
5. (Forward bends)
6. Restorative poses and Savasana

In general, the early months of your yoga practice should be devoted primarily, though not exclusively, to the standing poses to build strength and flexibility in the legs, especially the hamstrings, and to open the hip flexors which often limit pelvic mobility. When you are mature in the standing poses, that is a natural time to begin focusing on the seated forward bends.

Within a standing pose session per se, it is generally good to sequence them in an order such as this:

1. Lateral bends (e.g. Trikonasana, Parsvakonasana)
2. Backbends (e.g. Virabhadrasana I)
3. Twists and rotations (e.g. Parivrtta Trikonasana)
4. Forward bends (e.g. Uttanasana)

It is also appropriate at any point to use Uttanasana between any of the standing poses as a “neutral gear” to assimilate the effect of the previous pose and prepare for the next one in the sequence. Prasarita Padottanasana is often done at the end of a standing pose sequence because the head is resting downward and the pose is quieting, too much so to sequence this pose in the middle of an active sequence.

It is often fun and challenging to develop standing pose vinyasas in which one pose flows into the next. Of course, you hold each pose for some duration once you have established it and try to maintain the pose with equanimity before moving on to the next one in the sequence. An example of a long standing pose vinyasa might be:

1. Tadasana, jump your legs apart and move into:
2. Trikonasana to the right, walk your right hand forward and move into:
3. Ardha Chandrasana on the right, turn your torso toward the floor into:
4. Virabhadrasana III, reach back and ground your left leg into:
5. Virabhadrasana I, turn your hips leftward into:
6. Virabhadrasana II, bend your torso forward into:
7. Parsvakonasana to the right, rotate your torso into:
8. Parivrtta Parsvakonasana, walk your left hand forward into:
9. Parivrtta Ardha Chandrasana, reach back and ground your left leg into:
10. Parivrtta Trikonasana, join your hands behind your back and move into:
11. Parsvottanasana to the right, turn your torso around to the left into:
12. Prasarita Padottanasana, continue turning your torso leftward into:
13. Left Trikonasana, (and then repeat the sequence on the left)

After the sequence is finished on the left, jump your legs together after Prasarita Padottanasana to move into Uttanasana and then stand up to finish in Tadasana. You could devise hundreds of such standing pose vinyasas, selecting different poses to emphasize and performing them in different sequences.

Here is a shorter example of a standing pose sequence:

1. Tadasana, jump your legs apart and move into:



2. Trikonasana to the right, rotate your torso into:
3. Parsvottanasana over your right leg, then continue to rotate your torso into:
4. Parivrtta Trikonasana to the right, rotate back into:
5. Parsvottanasana over your right leg, then finally rotate your torso back into:
6. Trikonasana to the right (and then repeat the sequence on the left)

Here is an excellent medium-length standing pose vinyasa:

1. Tadasana, jump your legs apart and move into:
2. Trikonasana to the right, bend your knee into:
3. Parsvakonasana to the right, raise your torso into:
4. Virabhadrasana II to the right, turn your hips into:
5. Virabhadrasana I to the right, lengthen your torso over your front leg into:
6. Virabhadrasana III, lower your right hand to the floor and rotate your body up into:
7. Ardha Chandrasana on the right side, lower your torso toward your right leg for:
8. Urdhva Prasrita Ekapadasana, step your left leg back to the floor into:
9. Parsvottanasana (place your hands in Paschimanasana),
10. Look up and raise your chest, turn your feet parallel and your torso to the front, and then repeat the sequence on the left

Here are two good, general restorative sequences:

1. Supta Baddhakonasana
 2. Supta Virasana
 3. Adho Mukha Virasana on a bolster
 4. Adho Mukha Svanasana with head supported
 5. Uttanasana
 6. Sirsasana
 7. Chair Viparita Dandasana
 8. Chair Sarvangasana
 9. Chair Halasana
 10. Karnapidasana
 11. Setu Bandha Sarvangasana with support
 12. Viparita Karani
 13. Savasana
1. Paryankasana on bricks to open your chest
 2. Adho Mukha Svanasana with your head supported on blankets
 3. Uttanasana with your head supported on blankets or blocks
 4. Sirsasana for about eight minutes
 5. Sarvangasana held for at least the same length as Sirsasana
 6. Halasana

7. Block Setu Bandha, feet on the wall
8. Viparita Karani
9. Savasana II with some ujjayi pranayama
10. Savasana

Of course, not every session will include every type of asana. Some sessions may be devoted to a single asana. In fact, is worthwhile to devote one session per week entirely to restorative poses, or entirely to Viparita Karani. If you devote a session entirely to standing poses, the ideal time to do that would be in the morning or the daytime, rather than late in the evening, since they are energizing poses.

One good approach to learning asana sequencing is to practice class sequences arranged by knowledgeable teachers. Examples of asana sequences can be found in these books:

Mehta Yoga The Iyengar Way, Silva, Mira, and Shyam
 Yoga: The Path to Holistic Health, B.K.S. Iyengar
 Yoga: A Gem For Women, Geeta Iyengar

Many changes in Mr. Iyengar's sequencing ideas have occurred since the publication of *Light on Yoga* when the photographs of Mr. Iyengar were taken in his late 50's. As such, the sequences in *Light on Yoga* should be viewed more in their historical context, and as advanced, orthodox sequences, not as examples for daily practice for the typical modern yoga practitioner.

In Shoulderstand, the Chin Lock regulates the flow of energy in the head, throat, and heart.

By Barbara Benagh

I have great sympathy for students who struggle with Salamba Sarvangasana (Shoulderstand). Because of an old neck injury, Salamba Sarvangasana used to be quite difficult for me. My neck and upper back ached in the pose and throbbed for several minutes after I came out of it. About twice a year I would strain muscles in my upper back while practicing Shoulderstand. I sought the advice of teachers, who all came to my aid by adding more and more props. Before long, my Shoulderstand was supported by four blankets, a belt tied around my upper arms, and a chair positioned under my hips.

One day, surrounded by these accoutrements, I took stock of my situation and realized that while the outer form of my pose would pass muster, I had no insight whatsoever about how to actually do Shoulderstand! Like a tree with shallow roots, I had to be propped up in order to stand at all.

My predicament begged the question: How were the props helping me? Though the many blankets did reduce my level of discomfort, after much reflection I concluded that props must also give guidance and understanding so they can eventually be discarded. In other words, props are not meant to be just a crutch. Mine were, so I threw them away—except one blanket and a wall, which I used for support until, after a couple of years, I educated and strengthened myself enough to perform the actions needed to do Shoulderstand unassisted.

Knowing that I am not alone in struggling with Shoulderstand, I share my story because I hope it encourages you to persevere in seeking a solution to any problems you may encounter in this important inversion. Most often called “the mother of asanas,” Shoulderstand is a potent pose that should be an integral part of almost every serious student’s asana practice.

Inversions like Shoulderstand are so powerful because, as earthbound creatures, we are so strongly affected by the long-term impact of gravity. Over the years our bodies begin to, well ... sag. This decline is clearly visible in our skin, but there are much more important unseen consequences to gravity’s relentless drag. After years of combating gravity, all the organs, especially the heart and the rest of the circulatory system, grow sluggish, which results in less nourishment to our cells and leaves us vulnerable to heart disease, fatty deposits in the blood vessels, varicose veins, and other effects of aging.

Though the effects of gravity are inevitable, we can do a great deal to counteract its impact. Like the original yogis, we can cleverly beat gravity at its own game by turning the body upside down. This simple action benefits the whole body. No wonder the early yoga masters stressed the importance of inversions and said Headstand and Shoulderstand could conquer old age!

Sarvangasana

Saving Your Neck

Salamba Sarvangasana entails a whole lot more than just flipping upside down on your shoulders. What makes it so difficult? In two words: the neck. But there is no reason to avoid Shoulderstand just because you are prone to neck problems. In fact, if you practice Shoulderstand properly, it can strengthen your neck. If you do have chronic neck problems, I advise working with an experienced teacher who can give you skilled instruction. Opinions will always differ about whether Shoulderstand should be practiced with the support of multiple yoga props; certainly my opinion has evolved from my own experience with Shoulderstand. Learn all you can from your teachers, but remember that in the end the decision about what props to use in your regular practice is by rights yours and yours alone.

Regardless of the health of your neck, regardless of whether you use many blankets or none at all, a slow and patient approach to Shoulderstand is worthwhile; a poorly practiced Shoulderstand can aggravate or cause neck problems. I recommend a Shoulderstand strategy that starts with Viparita Karani (Legs-Up-the-Wall Pose) and gradually trains you to rely more on spinal strength than on props to support your Shoulderstand.

Prepare for Viparita Karani by folding a firm blanket into a rectangle large enough to fit comfortably under your torso from shoulders to hips (at least 24 inches by 20 inches). Place it on a sticky mat, folding about a foot of mat over the folded edge of the blanket so you'll have traction for your elbows.

Position the mat and blanket just far enough from a wall that you can lie on it with your shoulders on the blanket fold and your hips near the wall. Lie down on the blanket with your legs up the wall and your arms stretched out at shoulder level on the floor. With your eyes closed, consciously relax into the blanket. Take your time; let Viparita Karani be an exercise in patient undoing. Feel your shoulders and the back of your skull melting into the floor each time you exhale. As tension dissolves, you may feel more freedom in your neck, perhaps allowing you to elongate it a bit.

Don't just tuck your chin in; wriggle both the front and back of your neck longer until your weight rests on the center of the back of the skull. Allow your face to become quiet and feel how you can turn your head easily from side to side. As you relax, your breathing will become slow and steady and create a delicate sound in the throat. There is no need to force this sound; simply shifting your attention to the movement of the breath in the throat will usually produce this subtle sound. The sound and accompanying sensations are a bit like sonar, helping you map and maintain the space you seek, the whole way from the soft palate to the upper chest.

You are now ready to raise your torso off the floor. Exhale and gently press the center back skull (not the base of the skull) into the floor. Do you feel the response in your neck muscles? What you are doing is creating an active cervical arch that will help avoid overstretching the neck and begin the movement that will be the source of core support for your Shoulderstand. This movement is quite important, but don't do it by pushing the chin up: That

action overarches the neck.

Keep the center of the back of your skull firmly rooted to the floor and exhale as you bend your knees, press the soles of your feet into the wall, and roll up onto your upper back or shoulders. Allow each exhalation to add strength to your lift. Regardless of how high you rise onto your shoulders, it is important that you maintain the active cervical arch of the neck. If you feel that your chin drops or your neck flattens down, intensify the action of pressing the skull into the floor.

Next, bring your arms behind your back, join your hands, extend your arms toward the wall, and press your elbows down far into the blanket. Please don't actively squeeze your shoulder blades together, since this may constrict your neck. Instead, allow the action of the arms to narrow the shoulder blades more gently. If you are prone to hyperextending (i.e., locking) your elbows, bend them enough that you can press them down into the blanket. If, on the other hand, you can't bring your elbows to the floor at all, lean back until you can root them firmly into the blanket. Then lengthen the back of your arms and bend your elbows, placing your hands on your back as close to the shoulder blades as possible.

If your elbows start to splay out wider than the width of your shoulders, lower your arms. Moving more slowly, strongly lengthen the backs of your arms and rotate your outer arms toward the floor as you once again bend the arms to place your hands on your upper back. If your elbows don't splay open, leave well enough alone.

Now begin to release your front shoulders toward the floor; feel as though they melt down over the tops of your shoulders. This movement will roll you higher onto your shoulders, but it must remain secondary to the more important actions of planting your elbows and the center back skull. Rooting the center back skull and elbows creates a critical rebound effect that serves as the basis for Jalandhara Bandha (Chin Lock), which in turn provides the internal lift crucial for a good Shoulderstand.

Engaging Internal Support

Without Jalandhara Bandha, Shoulderstand lacks its essential foundation. Bandhas are used in asana and pranayama to contain and direct the prana (life energy) generated by those practices. In Shoulderstand, Jalandhara Bandha is used to regulate the flow of prana, especially to the heart, throat, and head. Unfortunately, older yoga texts describe the action of Jalandhara Bandha in simple terms that give no hint of how difficult it actually is. In the Hatha Yoga Pradipika, for instance, a medieval text considered to be the oldest in-depth treatise on hatha yoga, Swami Svatmarama simply instructs students to "Contract the throat and press the chin against the breast."

The proper action is much more difficult than that, but if you root your center skull and elbows strongly enough, you may feel a hint of the necessary lift. Indeed, without the lift these actions provide, you may have your chest and chin pressed together and yet still find the body descending painfully—and

dangerously—onto your neck. Surely that’s not what Swami Svatmarama had in mind!

I have become very fond of a variation of Shoulderstand called Viparita Karani Mudra (Upward Action Seal). Usually students can get a sense of the action of Jalandhara Bandha and avoid overstretching the neck in this pose more easily than in full Shoulderstand.

It’s easy to move into Viparita Karani Mudra from your position in Shoulderstand with your feet on the wall. Keeping your feet on the wall and supporting your rib cage with your hands, lift as high as possible onto your shoulders. Then, using your hands as a fulcrum to keep the rib cage fixed in its near-vertical position, drop your hips slightly backward toward the floor. Your spine will arch a little, lengthening the front body from throat to pubis.

Continue to root your head and elbows to maintain an active cervical arch. Then, to intensify the uplift that creates Jalandhara Bandha, consciously open your throat and upper chest with each inhalation; with each exhalation, ground your center back skull and elbows and let a strong breath-sound from the throat lift your ribs, drawing your top breastbone closer to the chin, perhaps even bringing them into contact. Be careful not to drop your chin, since that movement may overstretch your neck. As the breastbone and chin merge, energy is generated within the throat that channels up through the torso, creating an infrastructure that supports the asana from within.

Once you’ve engaged the bandha, you may sense a strong current rising from your throat and traveling up the spine. In their book *Dancing the Body of Light* (Pegasus Enterprises, 1999), Dona Holleman and Orit Sen-Gupta give a good explanation of this phenomenon: “The combination of rooting and constricting the energy toward the center creates the ‘eye’ of the storm; in other words, the energy is lifted and the energy shoots upward.” Gently arching your spine in Viparita Karani Mudra may make it easier for you to engage this upward energy, enabling you to lift: first from the chest into the midbody, opening your lower ribs, and then into the abdomen, helping the pubic bones curve away from the navel. When the entire spine is nourished by this upward energy, the pose becomes more comfortable and effective.

All of the bandhas intensify the cleansing effects of hatha yoga. According to traditional yogic understanding, a fire called agni, located just below the navel, cleanses the body by burning away toxins. When the flow of energy throughout the body is disrupted, the lower body accumulates excess apana, the downward flowing energy responsible for elimination. This excess contributes to weak breathing, lethargy, poor elimination, and other ailments. Inverted asanas turn the flame of agni toward this waste, enabling us to burn it off more efficiently. Inverting is beneficial in and of itself, but you should focus on your exhalation because the cleansing is most effective when the exhalation is longer than the inhalation.

Since supporting your feet on the wall helps you lift and maintain an active cervical arch, I encourage you to just stay in supported Viparita Karani Mudra if maintaining Jalandhara Bandha is very challenging. However, if you feel

strong enough to take your feet off the wall, give it a try. Keep the slight bend at the hips as your feet leave the wall; once you've straightened your legs, position your feet over your shoulders.

Of course, you will immediately feel the added weight you now bear. In response, increase the power of your exhalation as needed to maintain your lift. If your neck presses into the floor or your chin drops, please put your feet back on the wall. The actions required to retain the cervical arch, to create Jalandhara Bandha, and to lift the spine are much more important than taking your feet off the wall. Give yourself permission not to proceed to full Shoulderstand if you feel a supported pose is more appropriate for you. Rest assured that you are still receiving the powerful benefits of inversion. On the other hand, if you feel quite strong in Viparita Karani Mudra, let us move toward full Shoulderstand.

Beginning in Viparita Karani Mudra, exhale as you bring your knees down, placing them on your forehead in a variation of Karnapidasana (Knee-to-Ear Pose). The ability to put your knees on your forehead while maintaining an active cervical arch is an excellent indicator of whether you can safely perform full Shoulderstand. (If you are unable to rest your knees on your forehead and keep an active cervical arch, return to Viparita Karani Mudra with your feet on or off the wall.)

In this Karnapidasana variation, let the weight of your upper legs and knees sink into your forehead to enhance the rooting of your skull. Spend some time in this pose, allowing it to gently stretch your back muscles and elongate your spine as you slowly continue to bring your rib cage closer to a vertical position. Help ensure that you don't overstretch your neck or let your chin drop by continuing to strongly plant the elbows and maintaining the upward movement of energy from within the throat. You should feel this lifting motion become even stronger in response to your efforts in Karnapidasana. You may also find that you can move your hands a bit closer to your shoulders and manually lift the ribs. Keeping your rib cage in the same position, inhale to raise your knees from your forehead and exhale to extend up into Salamba Sarvangasana.

In this classic version of Shoulderstand, primary support still continues to come from the upward push created by Jalandhara Bandha, which in turn depends on rooting the center of the back of the skull and the elbows. As your ribs lift off the throat, your breastbone will lift toward, and possibly touch, the tip of your chin. Remember, the chest travels to meet the chin (not the other way around). Even when the chest and chin come together, make sure the chin doesn't drop; you must continue to generate so much core lift that your spine remains taller and stronger along its entire length. Without enough upward movement, the front lower ribs tend to cave in and the entire pose weakens, possibly causing stress to your neck.

Take a close look to see if your pose suffers from this common problem. Examine your lower ribs. If they are sinking back into your body, you can try a couple of remedies. First, recall the slight back arch you did in Viparita Karani Mudra. Using your hands to keep your rib cage fixed, drop your hips

back just enough to restore length to your front body. Also, use your legs and abdomen more strongly. While Jalandhara Bandha really creates the primary lift, your abdomen and legs must also play an important role in lifting your Shoulderstand. Tap into that support, softening your front thighs and drawing your groins into your pelvis on your inhalation; on your exhalation, lengthen the tailbone away from the spine and extend the backs of your legs.

This action will generate length and internal support for your lumbar spine as well as a feeling that the legs are helping to hold you completely upright in the pose, thus sustaining a sense of comfort. Though you do need strength to sustain and stabilize the uplift in Shoulderstand, you should feel no strain at all. As always, your breath is a good guide to the overall health of your asana. The sound of the breath should remain subtle and steady, with each exhalation strong and at least as long as the previous inhalation. If you feel strain or cannot sustain a breath-initiated uplift, put your feet on the wall or return to Viparita Karani Mudra. If not, remain in Shoulderstand, continuing to refine the pose.

Deepening the Subtle Effects

In any asana, physical sensations and techniques often dominate your attention. When a pose is difficult, as Salamba Sarvangasana can be, it is easy to rush through the pose.

Shoulderstand needs time to take shape and make its effects felt. As your actions work their way to the core of the body, the benefits of the asana deepen dramatically. If unhurried, your body will continue to change, allowing a natural and lasting expansion of your range of motion. For example, as your shoulders adapt to the deep rotation required for this pose, you may be able to move your hands closer and closer to your shoulders, which in turn helps you to achieve greater lift and ease in the whole pose.

Also, while the effects of Salamba Sarvangasana (like any asana) are most noticeable in the surface muscles of the body, subtle but powerful internal movements inevitably ripple through you as you hold the pose. Establish a comfortable balance that allows you to prolong the pose in attentive stillness for several minutes, so you can explore these subtle inner currents. Search out pockets of inner tension, letting the breath's pulsating rhythm help restore space and movement in the deepest regions of the body.

Of course, the optimum length of time to hold any pose is unique to each person—unique, in fact, in every practice session, depending on the condition of your body on a given day. I'm not a big fan of forcing the body to hold a pose for a predetermined time. When you impose a fixed time, you can easily outstay your welcome in Shoulderstand and open the door to injury. But eventually, if you want to fully enjoy the effects of inversion, you should try to build up your Viparita Karani Mudra or full Shoulderstand until you can practice them for at least three to five minutes.

To come out of either pose, put your feet on the wall and slowly curl back to the floor. Lie on your back for a minute. You should expect to feel as though



your neck has been stretched, but any discomfort should be mild and subside quickly. If it doesn't, I suggest practicing for a shorter length of time or switching to Viparita Karani Mudra with your feet on the wall instead of full Shoulderstand.

Now that the mild constriction of Jalandhara Bandha has been released, all the energy you built up in your throat is also released, which can bring a wonderful sense of expansion through your chest and throat. After relaxing for a minute, roll over on your side and come to a straight-back sitting position. If you feel a strong lift through your upper back and your skull seems to be floating gently upward, you have sure signs that your Shoulderstand did its job.

The early yogis described the potent effects of this inversion with metaphoric language: locks (bandhas), seals (mudras), inner fire (agni), upward and downward winds in the body (prana and apana, respectively). Rather than the objective, analytical language now used by science, the yogis' terms reflected their personal subjective experiences and were meant to evoke similar self-discoveries in their students. No matter how much our modern, Western minds are attracted to analysis and explanation and no matter how helpful such knowledge can be, it can never replace the experience of self-inquiry and rejuvenation that results from practice.

In Salamba Sarvangasana, as in all hatha yoga, much of the beauty of practice lies in knowing that while each of us walks respectfully in the footsteps of the masters who have gone before, we must each use our own unique body to continue the journey. Only the whole-hearted, authentic inquiry of each individual practitioner keeps Shoulderstand a living entity—and keeps hatha yoga a vital tradition, venerable and yet ever unfolding.

ASPECTOS A VALORAR DURANTE EL TALLER DE INTEGRACION

Nombre del alumno: _____

Uso de la voz.:

- Tono
- Volumen - fuerza
- Claridad
- Matices

Instrucciones verbales:

- Instrucciones concretas - claro y específico
- Si utiliza principios de alinamiento
- Si combina los elementos de acción – percepción, hacer – sentir.

Ajustes:

- Si utiliza primero un ajuste verbal y luego uno manual (físico).
- Tocar cuando es necesario tocar y con seguridad y firmeza.
- Estabilizar antes de ajustar

Demostraciones:

- Honrar al estudiante
- Ubicación
- Claridad
- Pocos elementos a enfatizar
- Cantidad de demostraciones
- Si utilizó un alumno para la demostración.
- Llamar la atención de los estudiantes

Cómo desarrollar la secuencia:

- Si hay una buena preparación.
- El desarrollo de la postura clímax (si le toca a ese profesor).
- Ritmo, velocidad, y orden en las posturas.

Presencia:

- Ubicación del profesor
- Observación de la clase
- Corregir cuando sea necesario
- Actitud al impartir la clase
- Referirse a los alumnos por su nombre.

Siempre un profesor debe de preguntarse a si mismo:

- Fue mi explicación correcta?
- Explique realmente lo que quería?
- Que era lo que yo quería que ellos supieran o hicieran?
- Mostré el asana como la dirigí?
- Por que el estudiante no responde?
- El estudiante a entendido mi lenguaje?
- Yo entendí su problema?

Grupos de trabajo para el fin de semana ULTIMO TALLER DEL ENTRENAMIENTO

Distribución de los grupos:

Grupo pimienta

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Grupo Canela

- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

Grupo Albahaca

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Grupo salado

- 13.
- 14.
- 15.
- 16.

Distribución de los temas:

Sábado en la mañana:

Énfasis: Extensiones de columna
Grupo pimienta clase a Albaha
Grupo cardamomo clase a Canela

Sábado en la tarde:

Énfasis: Inversiones
Grupo Albaca clase a pimienta
Grupo Canela clase a cardamomo

Domingo en la mañana:

Énfasis: Equilibrio de brazos
Grupo Canela clase a Albaca
Grupo cardamomo clase a pimienta

Domingo en la tarde:

Énfasis: Clase popurri
Grupo Albaca clase a Albaca
Grupo Pimienta clase a cardamomo

Duración:

Cada clase tendrá una duración de 1:30 minutos.
Y luego tendremos un rato para retroalimentarnos

Asistente:

Cada profesor tendrá un asistente durante su clase,

Lugar: Por definir

Taller de integración